www.vijayakranthinews.com

శనివారం
12 జనవరి
2019

పేజీలు 12
సంపుటి 1, సంచిక 294

# విజయక్రాంతి

నిజం నిర్భయం నిష్పక్షం

హైదరాబాద్ | PUBLISHED SIMULTANEOUSLY FROM HYDERABAD, NIZAMABAD, KHAMMAM | VIJAYAKRANTHINEWS | రూ. 3.00



దీపిక డెనిమ్ లుక్ 10

## కాంగ్రెస్‌కు రెండు సీట్లిస్తాం

- ఎస్పీ, బీఎస్పీ కూటమిలో కాంగ్రెస్ ఉంటుందో లేదో చెప్పలేం
- యూపీ మాజీ సీఎం అఖిలేష్ యాదవ్



**లక్నో:** లోక్‌సభ సీట్ల విషయానికొస్తే, దేశంలో అతిపెద్ద రాష్ట్రమైన ఉత్తరప్రదేశ్లో పూర్వవైభవం కోసం ఎస్పీ, బీఎస్పీలు తమ వంతు ప్రయత్నాలు ముమ్మరం చేశాయి. ఏదో ఒక రకంగా అధికారం మళ్లీ హస్తగతం చేసుకునేందుకు విశ్వ ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాయి . ఒకప్పుడు యూపీలో చక్రంతిప్పిన అఖిలేష్, మాయావతిలు గత ఎన్నికల్లో ఘోర పరాభావం మూటకట్టుకున్న విషయం తెలిసిందే. 80 ఎంపీ స్థానాలున్న యూపీలో 2014 ఎన్నికల్లో మోదీ కరిష్మాతో బీజేపీ ఏకంగా 73 స్థానాల్లో జెండా పాతింది. ఈ నేపథ్యంలో పోయిన బలాన్ని తిరిగి పొందెందుకు ఎస్పీ, బీఎస్పీలు దశాబ్దాల వైరుధ్యాన్ని పక్కన పెట్టి ఒక్కతాటిపైకి వచ్చాయి. దానిలో భాగంగానే రానున్న లోక్సభ ఎన్నికల్లో ఎస్పీ, బీఎస్పీలు కలిసి పోటీ చేసేందుకు నిర్ణయించుకున్నాయి. కూటమి సీట్ల పంపకంపై అఖిలేష్, మాయావతిలు నేడు ఉమ్మడి మీడియా సమావేశం ద్వారా ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. లక్నోలోని ఓ హోటల్లో వీరి సమావేశం ఉంటుందని సమాచారం. అయితే వీరి కూటమిలో కాంగ్రెస్ ఉంటుందా లేదా అనేది ఆసక్తిగా మారింది. దీనిపై శుక్రవారం అఖిలేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. " యూపీలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి పెద్దగా బలం లేదు. మా కూటమిలో వారు ఉంటారా లేదా అనేది ఇప్పుడే చెప్పలేం. (తరువాయి 4లో)

# రామమందిరం తప్పక నిర్మిస్తాం



- బీజేపీ కట్టుబడి ఉంది
- అడ్డుకోవడానికి కాంగ్రెస్ ప్రయత్నిస్తోంది
- లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో పూర్ణ విజయం మనదే
- మళ్లీ నరేంద్ర మోదీనే ప్రధాని
- బీజేపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు అమిత్ షా
- పార్టీ జాతీయ మండలి సమావేశాలు ప్రారంభం

**విజయక్రాంతి, ఢిల్లీ:** అయోధ్యలోని రామజన్మ భూమిలోనే రామ మందిరం నిర్మిస్తామని భారతీయ జనతా పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు. మందిర నిర్మాణానికి తాము కట్టుబడే ఉన్నామని చెప్పారు. మందిర నిర్మాణ అంశం సుప్రీంకోర్టు విచారణలో ఉందని, అతి త్వరలోనే తీర్పు వస్తుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఆలయ నిర్మాణాన్ని అడ్డుకోవడానికి కాంగ్రెస్ ప్రయత్నిస్తోందని ఆరోపించారు. ఢిల్లీలోని రామ్‌లీలా మైదానంలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ పార్టీ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించగా.. పార్టీ మాజీ జాతీయ అధ్యక్షుడు ఎల్‌కే అద్వానీ జ్యోతి వెలిగించడంతో బీజేపీ జాతీయ మండలి సమావేశాలు శుక్రవారం ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ సమావేశాల్లో ఛతీస్‌గఢ్, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్ రాష్ట్రాల్లో అధికారం కోల్పోయిన వైనంపై చర్చించనున్నారు. అలాగే ఈ ఏడాది మేలో జరిగే లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో ఈ ఓటమి ప్రభావం పడకుండా.. విజయం సాధించడం కోసం ఎలాంటి వ్యూహాలను అమలు చేయాలన్న అంశంపై జాతీయ నాయకత్వం దిశా నిర్దేశం చేయనుంది. దీనికి సంబంధించి సమావేశానికి హాజరైన ప్రతినిధులందరికీ.. నోట్ అందించారు. అనంతరం అమిత్ షా సమావేశంలో ప్రారంభోన్యాసం చేశారు. స్వామీ వివేకానంద స్ఫూర్తితో ఆయన కలలు కన్న విధంగా దేశాన్ని తీర్చిదిద్దుతామని ప్రకటించారు.

### వాజ్‌పేయ్, అద్వానీ జోడీతో పార్టీ ఉన్నత స్థితికి

ఈ సందర్భంగా అటల్ బిహరీ వాజ్‌పేయ్‌ను అమిత్ షా గుర్తు చేసుకున్నారు. వాజ్‌పేయ్, అద్వానీ జోడీతో పార్టీ ఈ స్థాయికి చేరిదన్నారు. 2 సీట్ల నుంచి మెజారిటీ సీట్లు సాధించి అధికారంలోకి వచ్చిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. త్వరలో జరగనున్న లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో 270 కంటే ఎక్కువ స్థానాలు గెలుచుకొని సంపూర్ణ విజయం సాధించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ విజయ సంకల్ప దీక్షతో అవిశ్రాంతంగా కృషి చేయాలని షా పిలుపునిచ్చారు. ఇప్పటి నుంచి పోలింగ్ ముగిసే వరకూ కార్యకర్తలందరూ పని చేసి పార్టీకి పూర్ణ బహుమతి అందించాలని, తద్వారా మళ్లీ నరేంద్రమోదీని ప్రధానిగా చేయాలన్నారు.

### నూతన భారత నిర్మాణమే స్వప్నం

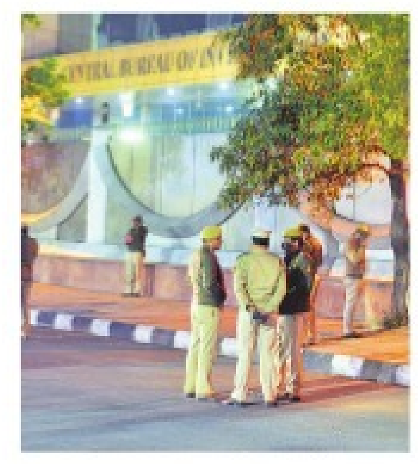
నూతన భారత నిర్మాణమే మన స్వప్నమని అమిత్ షా అన్నారు. పేదరిక నిర్మూళన, అవినీతి రహిత భారత్‌ను నిర్మించాల్సిన అవసరముందన్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నేతృత్వంలో యువత, పేదల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం చేపట్టిన కార్యక్రమాలను దేశం నలుచెరుగులా తీసుకువెళ్లాలని పార్టీ యంత్రాంగానికి షా సూచించారు. "యువకులు స్టార్టప్ కంపెనీలు ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు నిధులు ఇస్తున్నాం. మహిళలకు ఉచితంగా గ్యాస్ కనెక్షన్లు ఇచ్చాం. పేదల కోసం అనేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేశాం. మరోసారి బీజేపీని గెలిపించి మోదీకి కానుకగా ఇవ్వాలి" అని పిలుపునిచ్చారు. మోదీ సర్కారు చేపట్టిన పథకాలను ఆయన వివరించారు. అన్నివర్గాల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పథకాలను రూపొందించి అమలు చేశామని తెలిపారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను చక్కదిద్దామని తెలిపారు. ప్రపంచంలో దేశ ఖ్యాతిని, ప్రతిష్టను పెంచామన్నారు. దేశ రక్షణపై కాంగ్రెస్ సర్కార్ మాధిరిగా ఉదాసిన వైఖరి అవలంభి ంచలేదన్నారు. దేశంపై దాడులకు తెగబడుతున్న పాకిస్థాన్‌కు సర్జికల్ స్ట్రైక్ నిర్వహించి బుద్ధి చెప్పామని తెలిపారు. జీఎస్టీ ద్వారా పన్నుల వసూళ్లను పెంచగలిగామన్నారు. చిన్న వ్యాపారులను పన్ను బారి నుంచి తప్పించామన్నారు. ఆయుష్మాన్ భారత్ పథకం వల్ల 50 కోట్ల మందికి ఆరోగ్యపరమైన లబ్ధి పొందుతున్నారని తెలిపారు. 2022 నాటికి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇళ్లు నిర్మించి ఇస్తామని ప్రకటించారు. అస్సోంలో ఎన్‌ఆర్‌సీ నిర్వహించి.. అక్రమంగా ప్రవేశించిన 40 లక్షల మందిని గుర్తించా మని చెప్పారు. దీనిపై కాంగ్రెస్ సహా అన్ని ప్రతిపక్షాలు వారిపై సానుభూతి చూపారని విమర్శించారు. పాకిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్, అఫ్ఘనిస్తాన్ దేశాల్లో మైనార్టీలుగా బాధలు పడుతున్న హిందువులు, సిక్కులు, జైనులు, క్రిష్టియన్లకు భారత పౌరసత్వం ఇవ్వడా నికి చట్టం సవరిస్తే.. మాత్రం కాంగ్రెస్ అడ్డుకునే ప్రయత్నించిందని తెలిపారు.

### విధానపరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో కాంగ్రెస్ విఫలం

కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యూపీఏ పదేళ్ల (తరువాయి 4లో)

## అలోక్ వర్మ రాజీనామా

- బదిలీపై మనస్తాపంతో కీలక నిర్ణయం
- తప్పుడు ఆరోపణలతో సీబీఐ డైరెక్టర్ పదవి నుంచి తొలగించారని ఆరోపణ
- తాత్కాలిక డైరెక్టర్‌గా మరోసారి బాధ్యతలు చేపట్టిన నాగేశ్వరరావు
- అలోక్ వర్మ చేసిన బదిలీలు రద్దు చేస్తూ ఉత్తర్వులు



**న్యూఢిల్లీ :** కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ (సీబీఐ) మాజీ డైరెక్టర్ అలోక్ వర్మ మరో సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సుప్రీం కోర్టు తీర్పు మేరకు పధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ, సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సిక్రి, ప్రతిపక్ష నేత మల్లికార్జున ఖర్గేలతో కూడిన హైపవర్ కమిటీ గురువారం అలోక్ వర్మను సీబీఐ చీఫ్ పదవి నుంచి తొలగించిన సంగతి తెలిసిందే. అనంతరం (తరువాయి 4లో)

## తిరుగులేని శక్తిగా టీఆర్ఎస్

- త్వరలోనే సంస్థాగతంగా బలోపేతానికి కృషి
- ఫిబ్రవరిలో సభ్యత్వ నమోదు
- భారీగా చేపట్టాలని టీఆర్ఎస్ శ్రేణులకు పిలుపు



**విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్:** రాష్ట్రంలో టీఆర్ఎస్ పార్టీని తిరుగులేని రాజకీయ శక్తిగా మార్చే దిశగా ఆ పార్టీ రాష్ట్ర కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కె. తారకరా మారావు వ్యూహం అమలు చేసేందుకు కసరత్తు చేస్తున్నారు. సంస్థాగత ఎన్నికల ప్రక్రియతో దీన్ని పూర్తి చేసేలా ప్రణాళిక రూపొందించారు. టీఆర్ఎస్ సంస్థాగత ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రతి రెండేళ్లకు ఒకసారి జరుగుతుంది. దీంట్లో భాగంగా ఫిబ్రవరిలో సభ్యత్వ నమోదుతోపాటు గ్రామస్థాయి రాష్ట్ర పార్టీ అధ్యక్షుడి ఎన్నికలను నిర్వహించేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలైనట్లు సమాచారం. రికార్డుస్థాయిలో సభ్యత్వ నమోదు చేసేందుకు శ్రేణులను కేటీఆర్ సమాయత్తం చేస్తున్నారు. ఇన్నాళ్లు కొంత నిర్లక్ష్యానికి గురైన పార్టీ శ్రేణులు క్రియాశీలమయ్యేలా కార్యక్రమాలను రూపొం దించాలని యోచిస్తున్నారు. (తరువాయి 4లో)

# కేసీఆర్ సహస్ర చండీయాగం



ఫైల్ ఫొటో

- 21 నుంచి 25 వరకూ ఎర్రవెల్లి ఫాంహౌస్‌లో నిర్వహణ
- దేశవ్యాప్తంగా 200 మంది ప్రసిద్ధ రుత్వికులు ఆధ్వర్యంలో క్రతువు
- బంగారు తెలంగాణ సాకారం కోసం అమ్మవారి అనుగ్రహానికి యాగం

**విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్:** తెలంగాణ సీఎం కేసీఆర్ దాదాపు 200 మంది రుత్వికులతో చతుర్వేద పురస్సర మహారుద్ర సహిత సహస్ర చండీయాగం నిర్వహించనున్నారు. జనవరి 21 వ తేదీ నుంచి 25 వ తేదీ వరకు ఐదురోజులపాటు సిద్దిపేట ఎర్రవెల్లి వ్యవసాయ క్షేత్రంలో సహస్ర చండీయాగం చేస్తారు. తెలంగాణలో సకాలంలో వర్షాలు పడి, రైతులు సుభిక్షంగా ఉండేలా, ఇతర అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాలు నిరాఘాటంగా కొనసాగేలా, బంగారు తెలంగాణ కల సాకారం అయ్యేలా అమ్మవారి అనుగ్రహం కోసం కేసీఆర్ సహస్ర హోమాలు చేయనున్నారు. యాగశాల నిర్మాణం, ఇతర ఏర్పాట్లను స్వయంగా పరిశీలిస్తున్నారు. కేసీఆర్, సహస్ర చండీయాగానికి పండితులకు, యోగులకు, స్వాములకు ఆయన ఆహ్వానాలు పంపారు. ఈనెల 25 వ తేదీన పూర్ణాహుతి నిర్వహిస్తారు.

### శృంగేరీ పీఠాధిపతి భారతీ తీర్థస్వామి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహణ

శృంగేరి పీఠాధిపతి భారతీ తీర్థస్వామి ఈ భక్తి కార్యక్రమాన్ని జరపబోతున్నారు. ఆమధ్య విశాఖ వెళ్లిన సీఎం కేసీఆర్... శారదా పీఠాధిపతి స్వరూపానందేంద్ర స్వామి సలహాలు, సూచనలూ తీసుకున్నారు. యాగం ఎలా చేస్తే, ప్రజలందరికీ మేలు జరుగుతుందో కనుక్కున్న ఆయన... ఎక్కడా రాజీ పడకుండా దాన్ని నిర్వహిస్తామని తీర్థస్వామికి తెలిపారు. సందర్శకులు, భక్తుల్ని కూడా ఈ యాగానికి అనుమతిస్తారని తెలుస్తోంది. దీనిపై ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం యాగం ఏర్పాట్లను అష్టకాల రామ్మోహన్శర్మ, శృంగేరి పీఠం పండితులు ఫణిశశాంకశర్మ, గోపీకృష్ణశర్మ పర్యవేక్షించనున్నారు.

1997లో చండీవనం యాగం, 2005లో కేంద్ర మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు న్యూఢిల్లీలో ఆయుత చండీ మహయాగం నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎన్నికలకు ముందు నవంబర్‌లో రాజశ్యామలా యాగం నిర్వహించిన అనంతరం జరిగిన ఎన్నికల్లో జయకేతనం ఎగురవేసిన విషయం విదితమే. కాగా ఈ సారి ఫెడరల్ ఫ్రంట్ ను పటిష్టం చేసే దిశగా కేసీఆర్ ప్రయత్నిస్తున్నారు. దీని ద్వారా కేంద్రంలోని కాంగ్రెస్, బీజేపీ ప్రభుత్వాలను స్థానిక పార్టీలే శాసించాలన్న దిశలో కేసీఆర్ అడుగులు వేస్తున్నారు.

### కలిసి వచ్చిన యజ్ఞాలు, యాగాలు

యాగాలు, యజ్ఞాలు సీఎం కేసీఆర్ కు కలిసి వచ్చాయి. ఆపద సమయంలో ఆదుకున్నాయి. ఉద్యమం నుంచి ఎన్నికల్లో గెలుపు వరకు యాగాలు అండగా నిలిచాయి. (తరువాయి 4లో)

## దిమాక్ ఖరాబ్




రెండో విడత పంచాయతీ

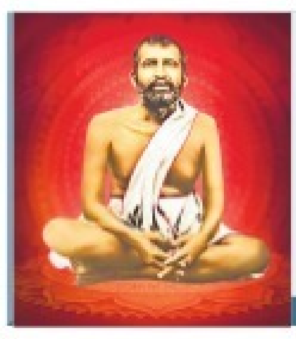
# ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రారంభం

- 13 వరకు నామినేషన్ల స్వీకరణ
- 17న ఉపసంహరణ, 25న పోలింగ్

**విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్:** రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలకు రెండో విడత నామినేషన్ల ప్రక్రియ శుక్రవారం నుంచి ప్రారంభమైంది. ఈనెల 1వ తేదీన రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలకు షెడ్యూల్‌ను విడుదల చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ షెడ్యూల్ ప్రకారం రెండో విడతలో 4137 గ్రామ పంచాయతీలకు నామినేషన్ల ప్రక్రియ శుక్రవారం నుంచి ప్రారంభమైంది. గ్రామ పంచాయతీల్లో సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులకు తొలి రోజు నామినేషన్ల ప్రక్రియ నామామాత్రంగా కొనసాగింది. ఈనెల 13వ తేదీ వరకూ ఆయా గ్రామ పంచాయతీల్లోని ఎన్నికల రిటర్నింగ్ అధికారులకు సమర్పించనున్నారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థులు తమ నామినేషన్ పత్రాల్లో పొందుపర్చిన విధంగానే సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు అఫిడవిట్లను సమర్పించాలని రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం పేర్కొంది. నామినేషన్ల ప్రక్రియ పూర్తికాగానే (తరువాయి 4లో)



## సూక్తి సుధ



శ్రీ రంగనీతులు వల్లించేవారు అనేకులు, కానీ వాటిని ఆచరించేవారు అరుదు.

– శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస

# తిరుప్పావై పాశురం–28

కఱవైగళ్ పిన్‌శెన్ఱు కానమ్ శేర్న్దుణ్బోమ్
అఱివొన్ఱుమ్ ఇల్లాద వాయ్‌క్కులత్తు, ఉన్దన్నై
ప్పిఱవి పెఱున్దనై పుణ్ణియమ్ నాముడైయోమ్
కుఱైవొన్ఱుమ్ ఇల్లాద గోవిన్దా! ఉన్దన్నోడు
ఉఱవేల్ నమక్కిఙ్గు ఒళిక్కవొళియాదు
అఱియాద పిళ్ళైగళోమ్, అన్బినాల్ ఉన్దన్నై
చ్చిఱుపేర్ అళైత్తనవుమ్ శీఱి యరుళాదే
ఇఱైవా! నీ తారాయ్ పఱై; ఏలోర్ ఎమ్బావాయ్.



'గడ్డి ఉన్నచోట పశువుల వెనుకనే పోయి ఆ అడవిలోనే శుచి శుభ్రత నియమం లేక తిని జీవించుటయే ప్రయోజనం. కొంచెమైనను తెలివిలేని గొల్లకులంలో పుట్టిన మేము మా వంశంలో మాతో సమానంగా నీవు పుట్టిన పుణ్యం కలవారం. మాకున్న లోపాలే. నీలోటులు లేదు. గోవిందా! నీతో మాకున్న సంబంధాన్ని నీవుకాని, మేము కాని పోగొట్టలేము. లోకం తెలియని చిన్న పిల్లలం. అందుకే ప్రేమతో నిన్ను చిన్న పేరుతో పిలిచితిమి. అందుకే కోపం తెచ్చుకొని మా కోరికను మన్నించకుండ ఉండరాదు. మా కోరికను పరనొసంగుము".

ముక్తి పురుషుడు పరమపదాన్ని, పరమాత్మతో కలిసి అనుభవించు భోగాన్ని గోపికలు వెనుకటి పాశురం కోరారు. ఆ విధంగా అనుభవించుటకు కావలసినవి ఈ పాశురంలో తెలుపుచున్నారు.

సాంగోపాంగ వేదాధ్యయనం చేయవలయును.

అర్థజ్ఞానాన్ని పొందాలి. వేద విహితమగు వర్ణాశ్రమాచార ధర్మాలని పాటించాలి. అపుడు పాపం నశించి మనశ్శుద్ధి ఏర్పడును. తరువాత ఇంద్రియాలను విషయాల నుండి వెనుకకు మరలించి మనసును ఆత్మపై నిలపాలి.

ఆత్మసాక్షాత్కారం తరువాత పరమాత్మపై మనసు లగ్నం చేయాలి. ఆ తరువాత శ్రవణ మననాలను ఆచరించి అర్చన ప్రణామాది పర స్వరూప నిరంతర భగవత్స్మృతి రూపంలో దర్శన సమానాకారంగా ధ్యానం చేయాలి. ఈ ధ్యానంలో శరీర సంబంధాన్ని కలిగించు పుణ్య పాపాలు నశించి ముక్తుడై భగవదనుభవ భోగాన్ని పొందుతాము. దర్శన సమానాకారము నిరంతర భగవత్స్మృతికి సాధనం భగవత్స్వరూప జ్ఞానం. దానికి సాధనం ఆత్మావలోకనం. ఆత్మావ లోకానికి జితేంద్రియత్వం. జితేంద్రియత్వానికి పాపక్షయం. పాపక్షయానికి విహిత కర్మానుష్ఠానం, దానికి వేదార్థ పరిజ్ఞానం. దానికి వేదాధ్యయనం దానికి గురుకుల వాసం సాధనాలు.

ఈ పాశురంలో ఇవేవీ తమవద్దలేవని ఆకించన్యమును అనన్యగతిత్వాన్ని నివేదిస్తున్నారు.

సిద్ధసాధనం ఆశ్రయించువారు చేయవలసిన విధానాన్ని ఈ పాశురంలో వివరించారు.

భగవంతుడే ఉపాయమని నమ్మినవాడు భగవంతుని సమీపంలో

1. భగవంతుని చేరుటకు సాధనంగా తాము ఆచరించిన పుణ్యకర్మలు ఏమీలేవని తెలుపుకోవాలి.
2. తనకే యోగ్యత లేదని నివేదించుటకు భగవత్సన్నిధిలో తన నికృష్టతను తానే చెప్పుకొనవాలి.
3. తన పుణ్యమంతా తన స్వామియగు భగవానుడు అనంత కళ్యాణ గుణపరిపూర్ణుడగుటయే అని తెలియాలి.
4. అనంత కళ్యాణగుణ పరిపూర్ణుడగు స్వామితో తనకు విడదీయరాని సంబంధం ఉందని తెలియాలి.
5. తానిదివరకు చేసిన అపచారాలకు, ఉపచార భావంతో చేసిన అపచారాలకు క్షమాపణ వేడవలయును.
6. నీవే మాకు ముందు ఉపాయంగా ఉండి ఫలాన్ని అనుగ్రహింపుమని కోరాలి.

ఇదియే సత్కర్మాభావ విజ్ఞాపనం, స్వనికర్షాను సంధానం, ఈశ్వరగుణపూర్తి, సంబంధ జ్ఞానం, పూర్వాపరాధ క్షామణం, భగవదేకోపాయత్వ స్వీకారం అను అరింటిని ఈ పాశురంలో వివరించారు.

భగవానుడే ఉపాయమని ఆశ్రయించువారు అన్ని ఉపాయాలను విడవాలి. అవి విడచుట పలు విధాలుగా ఉంటుంది. కర్మ, జ్ఞానం, భక్తి మొదలగు వాటిని ఉపాయంగా భావించి ఆచరించినవాడు వాటిని విడిచితిని అని నివేదించాలి. వానిని ఆచరించజాలని వాడు నేనాచరింపజాలను అని తెలుపుకొనవలయును, ఆచరించాలని తెలిసినా ఆ స్వరూపానుగుణం కాదని ఆచరించని వాడు అవి మాకు తగినవి కావు అని నివేదించాలి. అసలా విషయాన్నే తెలియని వారు నేను ఇతర ఉపాయాలున్నాయని తెలియనివాడినని చెప్పుకోవాలి.



– డా|| బాలుశర్మ పన్నాల
(వేద పండితులు)



# ధర్మాచరణలతో ధనం సంపాదించాలి

## చాణక్యం



శ్లో।। అజరామర వత్ప్రాజ్ఞో విద్యామర్థం చ చింతయేత్।
గ్రహీత ఇవ కేశేషు మృత్యునా ధర్మమాచరేత్।।

మనుష్యుడు తాను జరామరణాలను లేనివాడుగాను భావించి విద్యను, ధనాన్ని సంపాదించాలి. కాని మృత్యువు తన శిరస్సుపై వెంట్రుకలు పట్టుకొని ఉండి ఎప్పుడు మింగునో అనే భయం కలవాడై ధర్మాచరణాలు చేయాలని అర్థశాస్త్ర విరచితుడు, నీతిశాస్త్ర కోవిదుడు అయిన చాణక్యుడు ఈ విధంగా తెలుపుతున్నారు. అధర్వణ వేదంలో ఇలా ఉంది. 'దివమారుహత్ తపసా తపస్వీ।' దీని భావం తపస్వి తపస్సు ద్వారా మోక్షాన్ని పొందుతాడు. మనువు తన ధర్మశాస్త్రంలో ఈ విధంగా తెలియచేస్తున్నాడు.

యద్ దుస్తరం దురాపం యద్ దుర్గం
యచ్చాపి దుష్కరమ్।
సర్వం తు తపసా సాధ్యం తపో హి
దురతిక్రమం।।

కష్టంగా తరిపందగిన దానిని, కష్టం పొందదగిన దాన్ని కష్టంతో చేరగలిగిన దానిని, కష్టంతో చేయదగిన దాన్ని తపస్సుతో సిద్ధింపచేసుకోవచ్చునంటున్నారు. తపస్సుచే అసాధ్యమైనదేదీ లేదంటున్నారు. ఇక వేదంలో దానం అధికంగా చేయాలని ఉంది. అధర్వణ వేదంలో 'శతహస్త సమాహర సహస్రస్త సంకిర!' అంటే ఓ మనుజుడా। నీవు వంద హస్తాలతో సంపాదించినట్లు సంపాదించి వెయ్యి హస్తాలతో పంచిపెట్టినట్లు పంచాలని . వ్యాస మహర్షి ఈ విధంగా తెలియచేస్తున్నాడు.

ద్వావమ్భసీ నివేష్టవ్యౌ గలే బద్ధ్వా దృఢాంశిలామ్।
ధనవన్త మదాతారం దరిద్రం
చాతపస్వినమ్।।

ఒకడు ధనవంతుడై ఉండి దానం చేయని లోభిని, మరొకడు పురుషార్థమొనర్పని దరిద్రుడైన సోమరిని వీరిద్దరి మెడల్లో పెద్దబండ రాళ్ళను కట్టి నీటిలో ముంచాలని ఉంది.

– యామిజాల సుబ్రహ్మణ్యం

**రామ, కృష్ణుల తత్వాలను తనలో లయం చేసుకొని జీవించిన ఒకే ఒక్క రుషి రామకృష్ణ పరమహంస. ఆయన శ్రీరాముడిపరంగా ఏకపత్నీవ్రతుడు. శ్రీ కృష్ణునిపరంగా భార్యవున్నా ఘోటక బ్రహ్మచారి. మూడు తరాల వెనక (తరానికి నలభై సంవత్సరాలని చరిత్రకారుల లెక్క) రక్తమాంసాలతో నడయాడిన ఆ మహాయోగి సార్థక నామధేయుడు. ఆ మహా పురుషుడు సాధించిన ఆ మహాతత్త్వాన్ని నీరక్షీర న్యాయాన్ని గుర్తుచేస్తూ తానే ఒక హంసగా మెలిగినవాడు వివేకానందుడు. హంసలా శిష్యుడుంటే గురువు పరమహంస కదా! అది ఏ రంగమైనా కావచ్చు గురువు పరమహంస కావాలంటే ఒక్క శిష్యుడైనా హంసగా ఉండాలి. అట్లాకాకుంటే మనకు గురుపరంపరే ఉండదు. హంస స్వభావం నీరక్షీరాలను విడదీసే 'వివేకం' ఆ గురుబోధామృతాన్ని, (గ్రోలిన తర్వాత అనుభవించే తన్మయత్వం 'ఆనందం') రామకృష్ణ పరమహంస లీలామృతాన్ని గ్రోలిన నరేంద్రుడు 'వివేకానందుడు'. ఎందుకంటే వివేకావాణి మన తాత్విక దృక్కోణాన్ని సుసంపన్నం చేసింది.**

# వివేకమణి ఆనందవాణి

మనకు రాముడు, కృష్ణుడు ఆరాధ్య పురుషులు. ఆ ఇద్దరిలో ఒకరు ఏకపత్నీ వ్రతాన్ని ఆచరించినవాడు. మరొకరు ఆ ఆదర్శాన్ని పాటించని వాడు. ఏ దేశ చరిత్రలోనైనా ఇంతటి వైరుధ్యం ఆరాధ్య పురుషుల మధ్య సాధ్యమా? మరి ఆ ఇద్దరినీ మనం ఎట్లా ఆరాధించగలుగుతున్నాం? బహుభార్యలున్న శ్రీకృష్ణుడు ఏకపత్నితో కూడా దాంపత్యం చేయని బ్రహ్మచారికదా! అందుకే ఆయనకు యోగీశ్వరుడనే పేరుంది. శ్రీరాముడు చెప్పింది పురుషోత్తమతత్త్వం. శ్రీ కృష్ణుడు చెప్పింది. పురుషాతీతత్త్వం. (అతి అమానుషతత్త్వం) రామకృష్ణులు అందించిన తాత్త్విక చింతనను వివేచించిన మహానుభావులెందరో ఉన్నారు కానీ ఆ రెండింటినీ జీర్ణించుకున్న మహనీయులు వేదపరంపర సాక్షిగా మనకు లేరు.

రామకృష్ణ పరమహంసకు వివేకానందుడొకడే శిష్యుడు కాడు. ఆయన శిష్యబృందం పన్నెండు మందితో ఒప్పారినది. ఆయన తన అవసాన కాలంలో శిష్యులందరినీ ఒకచోట చేర్చి చర్చించిన విషయం నరేంద్రుని గురించి ఆ పరమహంస మాటల్లో చెప్పుకోవాలంటే "నరేంద్రుని జీవితం అతని ఇచ్ఛానుసారంగా ఉంటుంది. తానెవరో తెలుసుకున్న తర్వాత ఇచ్ఛాప్రపత్తిలో ఉండడు. అతడు ప్రపంచాన్నే ఉగ్రూతలూగించును. అందుకు కావాల్సిన మేధోబలం. అతనిది అయితే అద్వైతచరమ పరిణామస్థితిని కొంతకాలం అతని స్మృతిపథం నుండి మరుగుపరచమని నేనే కాళీమాతను స్వయంగా ప్రార్థించాను. ఎందుకంటే నరేంద్రుడు నిర్వహించవలసిన కార్యం అనేకంగా ఉన్నవి. నరేంద్రుడు ఇతరులకు బోధించును. నాయందుండు వర్తలన్ని అతనికి సంక్రమించును. అవన్ని కాలక్రమంగా వానిలో వ్యక్తమగును". తనకున్న అందరి శిష్యులలో నరేంద్రుడిపైనే ఆయనకు ఎక్కువ మక్కువ ఎందుకు ఉందని ప్రశ్నించడానికి మనమెవరం? ఆ గురుశిష్య బంధం అలాంటిది. వివేకానందుడు తన దేహాన్ని చాలించడానికి కొన్ని నెలలముందు సురేంద్రనాథ్‌దాస్ గుప్త (అప్పటికి ఆయన కాలేజీ విద్యార్థి) తన స్నేహితులతో కలిసి వివేకానందుని కలిశాడు. ఆ సంభాషణలో ఆ ముఖాముఖిలో వివేకానందుడు ఎక్కువగా మాట్లాడింది మృత్యువు గురించే అయినా అందులో ఒక ప్రశ్నకు వివేకానందుడు చెప్పిన సమాధానం వినండి.

దాస్‌గుప్త ఇలా ప్రశ్నించాడు స్వామిజీ! మిమ్ములను భగవత్సాక్షాత్కారం పొందిన ఒక సిద్ధ పురుషునిగా భావిస్తున్నాం మీరేమంటారు? వివేకానందుని సమాధానానికి ముందు దాస్‌గుప్త తాను కనులారా చూచిన వివేకానంద మూర్తి వర్ణన ఇలా ఉంది. నేను ఆ ప్రశ్న వేశానోలేదో ఆ క్షణమే, ఆ మనోహర నేత్రాలు కన్నీటితో నిండిపోయాయి. అవి అనిర్వచనీయమైన



భాష్పాలు నా ప్రశ్నకు ప్రేమ పూరితమైన హృదయంతో ఆయన ఇట్లా చెప్పారు. "జ్ఞానులు అన్వేషించే అపరిపూర్ణ జ్ఞానము ఆ దేవి దివ్యపాదాల వద్ద ఉన్నది. భక్తులు అన్వేషించే ఆ పరిపూర్ణ ప్రేమ కూడా ఆ దివ్యపాదాల వద్దనే ఉంది."

ఎందుకు ఇక్కడ ఈ విషయాలను ప్రస్తావించాల్సి వచ్చిందంటే గురుశిష్య సంబంధం గురించి చెప్పడం కోసమే. "దేవుడున్నాడా? నీవు చూశావా? నాకు చూపిస్తావా?" ఈ మూడు ప్రశ్నలను మనం అవివేకులం కాదనుకున్నప్పుడు ఏ వ్యక్తి ఎదురైనా సరే వేసి వాటికి సంతృప్తికరమైన సమాధానం లభించిందని సంతృప్తి చెందగలమా? చూసేందుకు అవిచ్ఛిన్న ప్రశ్నలే అయినా రామకృష్ణుడు తడుముకోకుండా వివేకానందుని సందేహాలను తీర్చాడే ఇది నిన్న మొన్నటి చరిత్రే కదా! వివేకానందుడు వేసిన ఆ మూడు ప్రశ్నలనే ఈ రోజు మనం వేస్తే దేవుడున్నాడా? అనే ప్రశ్నకు ఉన్నాడని చెప్పేందుకు ఏ జ్ఞాని అక్కరలేదు. దారిలోపోయే ఏ దానయ్యనడిగినా 'శపీ' మని ఉన్నాడని సమాధానం చెబుతాడు. రెండో ప్రశ్న "నీవు చూశావా?" అంటే డాంభికం ఉన్న మనిషి అది నిరూపించాల్సిన విషయం కాదు. కాబట్టి చూశానని చెప్పవచ్చు. మూడవ ప్రశ్నకు చూపిస్తానని సందేహం తీర్చగలిగే గురువులున్నారా? ఈ విశాల భారతావనిలో పల్లెపల్లెకు ఒక గురువు ప్రతి గురువుకు శిష్య బృందం ఉండకుండా ఉండదు. అయితే చరిత్రలో వాళ్లకు స్థానం మాత్రం దొరకలేదు. 'రామకృష్ణ వివేకానంద' గురు శిష్య సంబంధంలాగా ఆధునిక భారతంలో మనకు మరొకటి కనపడలేదు. అందుకే వారినిద్దరినీ మనం అవతార పురుషులుగా పిలుస్తాం. అవతారాలు రెండు విధాలు ఒకటి ధర్మ సంరక్షణం, మరొకటి దుష్టశిక్షణం. మొదటికోవకు చెందినవారు రామకృష్ణ వివేకానందులు. గురువు ఇచ్ఛానుసారం సర్వసంగ పరిత్యాగి అయిన వివేకానందుడు, తన పరివ్రాజక్ జీవితాన్ని విప్లవ పూరితం చేస్తూ దేశమాత దాస్యశృంఖలాలను తెంచేందుకు కావాల్సిన ఆలోచనా బలాన్ని తన తరానికి అందించాడు. 1890లో రామకృష్ణుని దివ్య సందేశాన్ని వినిపించడం కోసం దక్షిణ భారతం పర్యటించిన వివేకానందుడు మదరాసు, కొలంబోలతో పాటు రామేశ్వరము, మధుర, కన్యాకుమారి క్షేత్రాలను దర్శించాడు. బుద్ధుడికి బోధివృక్షం కింద జ్ఞానోదయం కలిగినట్లే ఒక్కో మహాపురుషునికి ఒక స్థలంలో ఆత్మసాక్షాత్కారం కలుగుతుందని, మనం మహనీయుల చరిత్ర నుంచి ఎన్ని ఉదాహరణలైనా ఇవ్వవచ్చు. వివేకానంద స్వామి కూడా కన్యాకుమారి గండశిలల మధ్య జ్ఞానోదయం పొందాడు. తపస్సులేకుండా ఆత్మసాక్ష్కాత్కారం సులభం కాదు. 'పూర్వ కన్యాకుమారి అయిన పార్వతి ఆ శిలలపైనే శివుడి పాణిగ్రహణం కోసం ఒంటికాలిపై తపస్సు చేసిందని పరంపరగా చెప్పుకుంటారు. వివేకానందుడు సముద్రంలో ఉన్న కన్యాకుమారికి ఈదుకుంటూ చేరాడు. అక్కడ ఆయన కూడా ఒంటికాలిపై తపస్సు చేశాడని ప్రతీతి. అలనాడు పార్వతీదేవి తపస్సు చేసింది శివుడి పాణిగ్రహణం కోసమైతే వివేకానందుని తపస్సు ఆంగ్లేయపాలనలో భారతమాతకు పట్టిన గ్రహణాన్ని పారద్రోలేందుకు' అని మనం చెప్పుకోవాలి. ఆ తపస్సు వల్ల వివేకానందుడికి కర్తవ్యం ఏమిటో తెలిసి వచ్చింది. భారతదేశ ఔన్నత్యాన్ని దేశదేశాల చాటేందుకు ఆయన పూనుకున్నాడు. మన విశ్వాసాలపై ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై సాగిన ఆ ప్రసంగాలు భారత స్వాతంత్రోద్యమానికి పునాది వేశాయి. భారతదేశ విముక్తి కోసం పాటుపడిన జాతీయ నాయకులకు స్ఫూర్తిదాయకం అయ్యాయి. ఆనాడు విప్లవమార్గంలో భారతదేశ విముక్తిని కోరుకున్న నేతాజీలైతేనేమి వివేకానందుని నిర్ద్వంద్వంగా తమ స్ఫూర్తిదాయకుడని ప్రకటించుకొన్నవారే! అగాథమైన వేదాంత సత్యాలను రామకృష్ణుడి సర్వమత మానవతావాదాన్ని, నవ్యశాస్త్రీయ వాదాన్ని మేళవించి "అనుష్ఠాన వేదాంతాన్ని" ప్రచారం చేసిన అభినవ శుకమహర్షి వివేకానందుడు. కేవలం తమ మోక్షానికే ప్రయత్నించే పరివ్రాజక సంప్రదాయ చట్రాన్ని బద్దలు కొట్టి త్యాగము – సేవలను ప్రాతిపదికలుగా తీసుకుని సన్యాసాశ్రమానికి కొత్త అర్థాన్ని చెప్పిన విశ్రాంతి ఎరుగని విప్లవ పరివ్రాజకుడు వివేకానందుడు.

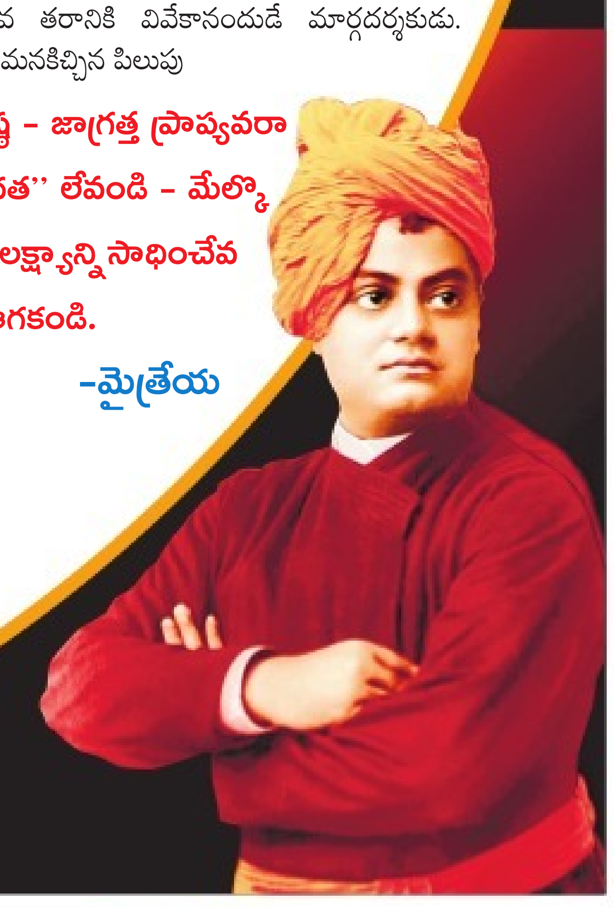
వివేకానందుని భావాలు ఆచరణ తీవ్రమై ఆనాడున్న వంగదేశ సంప్రదాయవాదులకు సవాలుగా నిలిచాయి. బ్రాహ్మణులకేకాక క్షత్రియ, వైశ్యులకు కూడా యజ్ఞోపవీత ధారణ విధి వైదిక సంప్రదాయం. ఈ ఆచారం దక్షిణభారతంలో అనాది నుంచి ఆచారంలో ఉన్నా బెంగాల్‌లో మాత్రం కేవలం బ్రాహ్మణులకే ఉపనయన సంస్కారం ఉండేది. వివేకానందుడు ఆ సంకుచిత సంప్రదాయాన్ని ఖండిస్తూ రామకృష్ణుడి జన్మదినం సందర్భంగా క్షత్రియ, వైశ్యులకు కూడా ఉపనయన సంస్కారం జరిపించాడు. అంతేకాదు ఉపనయన సంస్కారం అన్ని వర్ణాలవారికి జరిపించినా అది శాస్త్రవిరుద్ధం కాదని ప్రకటించిన ధీరుడు ఆయన. విదేశాలలో పర్యటించిన వివేకానందుని యథేచ్ఛగా తిని తిరిగాడని సంప్రదాయవాదులు, ఇతర సన్యాసులు అధిక్షేపించినపుడు, "ఛరేత్ మాధు కరీం వృత్తిం అపిమ్లేచ్ఛ కులాదపి" అనే శాస్త్రవాక్యాన్ని ఉదహరించి, సన్యసించేటపుడు సంకల్పంలో జాతిమతకుల కర్మాదులను విసర్జిస్తానని ప్రతిజ్ఞచేసి సంకుచితంగా ప్రవర్తించే సన్యాసులను ఆయన నిలదీశారు.

"నిస్త్రైగుణ్యే పథవిచరితాం! కోవిధిః కోనిషేధః" అనే శంకరాచార్యుల వచనాన్ని కూడా ఆయన ఉదహరించాడు. చిత్త ఏకాగ్రతకు పరిశుద్ధమైన భోజనము అవసరమని ఉపనిషత్తులు చెబుతుండగా, ఏ సాధన లేకుండా ఇతరుల భోజనము కూడదని వ్యవహరించడం పరాశరస్మృతికి విరుద్ధం. ఇలా సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా వివేకానందుడు జాతి, మత, కుల, లింగ వివక్షతలపై సంప్రదాయవాదుల శాస్త్రవిరుద్ధ భావాలను ఖండించడం "వివేకానందవాణి" ప్రత్యేకత. అంతేకాదు వివేకానందుడి సమకాలీన బెంగాలీ విద్వాంసుల తత్వాన్ని కూడా కలుపుకొని బ్రహ్మ సమాజాన్ని స్థాపించారు. విగ్రహారాధనను వారు వ్యతిరేకిస్తూ భారతీయ వేదాంతానికి కొత్త అర్థం చెప్పారు. వివేకానందుడు ఒక ప్రసంగంలో వారికిచ్చిన సమాధానం ఇలా ఉంది.

"విగ్రహారాధన కోసమని చెప్పటం ఈ రోజుల్లో అవసరమైపోయింది. ప్రతి వ్యక్తీ స్వంత ఆలోచనలేవీ లేకుండా ఆ మాటలనే అంగీకరిస్తూ వల్లిస్తుండటం పరిపాటైంది. నేను కూడా ఒకప్పుడు అలాగే భావించాను. అందుకు ప్రాయశ్చిత్తంగా విగ్రహారాధన ద్వారా సర్వాన్ని సాధించిన ఒక మహాపురుషుడి పాదాలను నేను సేవించవలసి వచ్చింది. విగ్రహారాధన మూలంగా మహనీయులైన పరమహంసలెందరో మనకు సిద్ధించగా మనకిప్పుడు కావాల్సింది సంస్కర్తల సిద్ధాంతాలా? లేక పవిత్రములైన విగ్రహాలా? మీ సమాధానం తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను" మూఢ విశ్వాసాలను పెంచి పోషించే సంప్రదాయవాదులను పాశ్చాత్య భావజాలాన్ని తమ ఆలోచనలకు జోడించి భారతీయ వేదాంత శాస్త్రాలను అవహేళన చేసే సంస్కర్తలను ఎవరినీ వివేకానందుడు వదలలేదు. శక్తివంతమైన తన ప్రసంగాల్లో ఆయా విషయాలను ప్రస్తావించి వారికి సమాధానం చెప్పారు. వివేకానంద సాహిత్యం చదివితే ఆయన ఉద్యమ ప్రణాళిక ఏమిటో మనకర్థమవుతుంది. అది మన ప్రాచీన మహర్షుల అభిప్రాయాలను అనుసరించటమేనని తానే స్వయంగా చెప్పుకున్నాడు. ఒక్కొక్క జాతికి ఒక్కక్క విషయం కేంద్రంగా ఉంది. భారతదేశంలో ఆధ్యాత్మిక జీవనం కేంద్ర విషయంగా ఉంది. ఈ ప్రధాన మార్గాన్ని అనుసరించే ఈ జాతి అవిచ్ఛిన్నంగా సాగాలని ఆయన ప్రబోధించాడు.

యువ తరానికి వివేకానందుడే మార్గదర్శకుడు. ఆయన మనకిచ్చిన పిలుపు

**"ఉత్తిష్ఠ – జాగ్రత్త ప్రాప్యవరాన్నిభోధత" లేవండి – మేల్కొనండి లక్ష్యాన్ని సాధించేవరకు ఆగకండి.**



–మైత్రేయ

## గమ్యంతోపాటు గమనాన్ని..
# చేరే దారిని ఆనందించాలి

జీవితం చాలాసార్లు సవాళ్లు విసురుతుంది. ఇక మార్గమే లేనట్లుగా చేస్తుంది . బరువుగా మారుతుంది. దిగులుగా చేస్తుంది. నీరసపరుస్తుంది . నిస్పృహ నింపుతుంది. మొండిగా బండగా మారుస్తుంది. కానీ ఇలాంటి సమయాల్లో కూడా ఆనందాలను వెతుక్కోవాలి. అలవికాని ఆశలు, అంచనాలు, ఇతరులతో పోలిక, ఇతరులు ఏమనుకుంటారోనన్న ఆందోళనలు వదిలేస్తే ఎన్నెన్నో ఆనందాలు కళ్ళముందే ప్రత్యక్షమవుతాయి. బాధ కృతజ్ఞత రెండూ ఒక ఒరలో ఒదగవు. చెప్పుల్లేనివాడు పొర్లి పొర్లి ఏడుస్తున్నాడు. ఎవరూ ఓదార్చలేకపోయారు. అయితే రెండు కాళ్లు లేనివాడిని చూసేసరికి అతడి ఏడుపు ఆగిపోయింది. కాళ్లు లేని వాడిగురించి కన్నీళ్లు ఉబికాయి. ఇప్పుడు అతడిది బాధ కాదు, సహానుభూతి, సానుభూతి, పరిపక్వత. కాళ్ళున్నందుకు ఆనందం, కృతజ్ఞత. అలా లేనివాటికంటే ఎన్నో మనకున్నవాటికి ఎంత కృతజ్ఞతతో ఉండాలి మనం ?

## మీకు తెలుసా..!

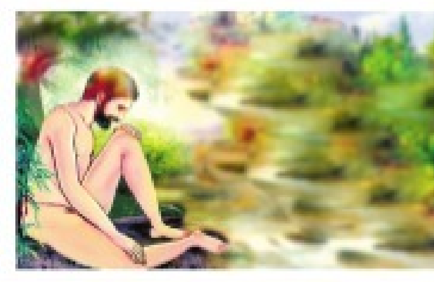
చాలామంది డబ్బు, కార్లు, ఇళ్లు, విలాసాల్లో ఆనందం ఉందనుకుని వాటికోసమే ఆగని పరుగుల్లో ఉన్నారు. ఆ పరుగుల్లో నిజానికి ఆనందం తప్ప అన్నీ దక్కించుకుంటున్నారు. ఎంతో కష్టపడి , పరుగులుతీసి సంపాదించుకున్నవి ఎక్కడ పోతాయోనని బతికినంతకాలం బాధపడుతూ ఉంటారు. ఆశకు అంతే లేదు. చిన్న చిన్న బంధాలు, ప్రేమలు, స్నేహాలు, ఇష్టాలు, ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలు, చేతనయిన సాయం చేయడంలో అంతులేని ఆనందాలు దాగి ఉన్నాయి.

జీవితంలో బ్యాంక్ బ్యాలన్స్, ఇతరసంపదలు పోగు చేసినట్లే ఆనందం పోగుచేయడానికి మనం ఏమి చేస్తున్నామో ప్రశ్నించుకోవాలి. చేయకూడనివి ఏవి చేస్తూ ఆనందాలకు దూరమవుతున్నామో సమీక్షించుకోవాలి. చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని , మనుషులను నిత్యం ద్వేషిస్తూ ఉంటే ప్రతిఫలంగా ద్వేషమే వస్తుంది. చాలా సార్లు పరిస్థితులను యథాతథంగా, లోతుగా కార్య కారణ సంబంధాలతో అర్థం చేసుకోవడమే ఆనందమవుతుంది. అర్థం కాక పోతే అదే అయోమయం, బాధగా మారుతుంది.

**సర్వే జనా ఆనందో భవంతు**

–మధు





చిప్పలోనబడ్డ చినుకు ముత్యంబయ్యె
నీట బడ్డ చినుకు నీట గలిసె
బ్రాప్తి గలుగు చోట ఫలమేల తప్పురా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

**భావం:** ఆల్చిప్పలో పడ్డ స్వాతి చినుకు ముత్యంగా మారుతుంది.నీటిలోన పడిన చినుకు వ్యర్థం అవుతుంది.అలాగే ప్రాప్తి ఉంటే తప్పకుండా ఫలితం అదే వస్తుంది.



# తన కోపమే తన శత్రువు

**వికాసమే విజయం**

- అందరికి కోపం వస్తుంది. ఎవరైనా కోప్పడగలరు. అది సులభమే! కానీ సరైన వ్యక్తి పట్ల, సరైన విధంగా, సరైన తీవ్రతతో, సరైన సమయంలో, సరైన కారణంతో, సరైన పద్ధతిలో కోపాన్ని ప్రదర్శించడం అనేది అందరివల్లా అయ్యేది కాదు, అది అంత సులభం కాదు అని అరిస్టాటిల్ అంటారు.
- గాంధీజీ ఇలా రాసుకునేవారు: నీది ఒప్పే అయితే, నువ్వు కోపాన్ని చూపాల్సిన అవసరం లేదు. నీది తప్పే అయితే కోపాన్ని చూపేందుకు నువ్వు సాహసించనే కూడదు!
- క్రోధావేశాన్ని ప్రదర్శించడం అనేది మనం విషాన్ని తాగుతూ, ఎదుటివారు చావాలని కోరుకోవడం లాంటిది అని బుద్ధ భగవానుడు చమత్కరిస్తారు.

**కోపాన్ని ప్రదర్శించడం అంటే ఎదుటి వారిని దహించి వేసేందుకు ఎర్రటి కణికలను ఏర్పాటు చేసి వారిని అందులోకి లాగేందుకు ముందుగా మనం దిగి దహించుకు పోవడమే.**



# శివానందలహరి

## శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యుల విరచితం - 4

జగద్గురువులు శ్రీ శంకరులు అమ్మ వైభవాన్ని చెబుతూ కైలాసశంకరులు ఎందుకు బ్రహ్మ ఐదవ తలను త్రుంచివేసారో తెలియచేసే సౌందర్యలహరి శ్లోకానికి చిన్న వివరణ

మృణాళీమృద్వీనాం తవ భుజలతానాం చతసృణాం
చతుర్భి స్సౌందర్యం సరసిజభవ స్స్తౌతి వదనైః|
నఖేభ్య స్సంత్రస్యన్ ప్రథమ మథనాదంధకరిపో
శ్చతుర్ణాం శీర్షాణాం సమ మభయహస్తార్పణధియా ||70||

దేవి నాలుగు చేతుల స్తుతి (పూర్వం బ్రహ్మకు ఐదు తలలుండెడివని, అందొక తలను రుద్రుడు తన గోటితో చిదిమివేసెనని ఇతిహాసం). శివుని గోళ్ళకు భయపడిన బ్రహ్మ తన నాలుగు తలలను రక్షించుకొనుటకై నాలుగు ముఖాలతోను ఒకేమారు శ్రీమాత సుకుమారమైన, తామరతూండవంటి బాహువులను స్తుతించుచున్నాడు.

**భావం:** అమ్మా..భగవతీ..బ్రహ్మగారి ఐదు శిరస్సులలో ఒకదానిని శివుడు తన నఖంతో ఖండించుటచేత( శివ పార్వతుల కళ్యాణంలో పురోహితుడైన బ్రహ్మగారు తెరవెనుకనున్న అమ్మ పాదగోటిని చూచి ముగ్ధుడై మంత్రాలు మరచి అపస్వరం పలుకుటచేత శంకరుడు క్రుద్ధుడై ఆ శిరస్సును చేతిగోటితో ఖండించివేసెను) అప్పటినుండి బ్రహ్మగారు ఆ మిగిలిన శిరస్సులు ఎక్కడ శివుని చేతిలో ఖండితములగునో అని బీతిచెంది తన నాలుగు ముఖాలతో తామరతూడుల లాంటి నీ నాలుగు భుజాలను స్తోత్రం చేయుచూ రుద్రుని కోపం పోగొట్టి, తనకు అభయమొసగి తన నాలుగు ముఖాలను కాపాడమని నీ చతుర్భుజాలను ప్రార్ధించుచున్నాడు.

బ్రహ్మకు సృష్టికర్తృత్వం వల్ల ఏర్పడిన అహంకారమనే అజ్ఞానశిరస్సునే శివుడు ఖండించెను. ఆ మిగిలిన నాలుగు ముఖాలు జ్ఞానప్రతీకాలైన నాలుగు వేదాలకు సంకేతాలు. అమ్మను కీర్తించాలన్నా, ప్రార్ధించాలన్నా వేదంలో మాత్రమే సాధ్యం. అమ్మ వేదాంత గోచరి కదా! అలాగే రుద్రుని కోపం పోగొట్టగల సమర్ధురాలు అమ్మ మాత్రమేకదా! అందుకనే బ్రహ్మ తన శిరో రక్షణకై అమ్మ భుజాలనాశ్రయించి ప్రార్ధించెను.

లలితాసహస్రంలో కనకాంగద కేయూర కమనీయ భుజాన్వితా అని అమ్మకు నామం.అనగా బంగారంతో చేయించిన అంగదంకు, కేయూరాలు మొదలైన ఆభరణాలతో కూడిన కమనీయమైన భుజాలతో అమ్మ విరాజిల్లుతున్నది అని అర్ధం.

–డా।। శ్రీరామ్, హైదరాబాద్

తాటకీ వధకై నడయాడే

# విశ్వామిత్రుని వెంట రామలక్ష్మణులు

# ప్రవచనం

**– డా।। శ్రీ చాగంటి కోటేశ్వర రావు**



విశ్వామిత్రుడి వెనక రాముడు, లక్ష్మణుడు, కోదండాలు పట్టుకుని వెళుతున్నారు. వాళ్ళు అలా సరయు నది దక్షిణ తీరంలో కాలినడకన, ఒకటిన్నర యోజనాలు ప్రయాణించాక, చీకటి పడడం వల్ల, ఒక ప్రాంతంలో విశ్రమించారు.

**అప్పుడు విశ్వామిత్రుడు......విశ్వామిత్రుని వెంట**

బ్రహ్మ దేవుని కుమార్తెలైన బల, అతిబల అనే రెండు మంత్రాలని, రాముడికి ఉపదేశించాడు. ' ఈ రెండు విద్యల వల్ల, ఆకలి వెయ్యదు, దప్పిక కలగదు, నువ్వు నిద్రపోతునప్పుడు కాని, నిద్రపోనప్పుడు కాని, రాక్షసులు నిన్ను ఏమి చెయ్యలేరు, దీనితో పాటు, నీకు సమయస్ఫూర్తి, జ్ఞాపక శక్తి, బుద్ధి ప్రకాశిస్తాయి అని చెప్పి ఆ మంత్రోపదేశం చేశాడు. తరవాత రాముడు, లక్ష్మణుడికి, ఆ మంత్రాలని ఉపదేశించాడు. దర్భగడ్డి పరిచి, ఇద్దరినీ దాని మీద పడుకోమన్నాడు. ఇద్దరు హాయిగా పడుకున్నారు. విశ్వామిత్రుడు తెల్లవారగానే లేచి, సంధ్యావందనాది కార్యక్రమాలు చేసుకొని, పిల్లలిద్దరి దగ్గరికి వచ్చి చూశాడు. వాళ్ళు నిద్రపోతున్నారు.' ఆహా! ఏమి నా అదృష్టం అనుకొని......

'కౌసల్యా సుప్రజా రామ పూర్వా సంధ్యా ప్రవర్తతే |
ఉత్తిష్ఠ నర శార్దూల కర్తవ్యం దైవమాహ్నికం ||'

'కౌసల్య కుమారుడైన రామా!, తూర్పు దిక్కున సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నాడు కనుక, నువ్వు నిద్రలేచి, ప్రొద్దున్న చేసే పూర్వ సంధ్యా వందనం చెయ్యాలి. రాక్షసులను సంహరించే నువ్వు, నరులలో శార్దూలం వంటివాడివి, దైవీ సంబంధమైన ఆహ్నికాలను నెరవేర్చడానికి, శుభప్రదమైన సమయం మించిపోకూడదు, అందుకని రామా! నిద్రలే!' రామలక్ష్మణులిద్దరూ నిద్ర లేచి, చెయ్యవలసిన కార్యక్రమాలు పూర్తి చేశారు. మళ్ళీ బయలుదేరి, గంగసరయు సంగమ స్థానం దాక వెళ్లారు. అక్కడ ఒక ఆశ్రమాన్ని చూసి, అది ఎవరిదని, రాముడు అడిగాడు. అప్పుడు విశ్వామిత్రుడు ఇలా చెప్పాడు. ' ఒకానొకప్పుడు పరమశివుడు ఇక్కడ తపస్సు చేస్తుండగా, మన్మధుడు బాణ ప్రయోగం చెయ్యబోతే, శివుడు తన మూడవ కంటితో, మన్మధుడిని భస్మం చేసిన ప్రదేశం ఇదే, మన్మధుడి అంగాలన్ని, కాలి బూడిదైన, ఈ ప్రాంతాన్ని, అంగదేశం అని పిలుస్తారు. ఆనాడు శంకరుడు తపస్సు చేసినప్పుడు, ఆయనకి, కొంతమంది శిష్యులున్నారు. శంకరుడితో, ప్రత్యక్ష శిష్యరికం చేసినవాళ్ళ దగ్గరినుంచి, ఈనాటి వరకు ఉన్న వీళ్ళందరూ, పాపం లేనివాళ్ళు. కాబట్టి, రామా! ఈ రాత్రికి, వీళ్ళందరితో కలిసి పడుకో' అని చెప్పాడు.

మరుసటి రోజున, ముగ్గురూ, గంగా నదిలో పడవలో ప్రయాణమయ్యారు. ఆ పడవ గంగా నదిలో వెళుతుండగా, ఒక చోట, గట్టిగా ధ్వని వినిపించింది. అప్పుడు రాముడు,' అంత గట్టిగా ధ్వని ఎందుకు వినిపిస్తుంది' అని విశ్వామిత్రుడిని అడిగాడు. అప్పుడు ఆయన, ఇలా చెప్పాడు " ఒకనాడు బ్రహ్మ గారు, తన మనస్సుతో, కైలాస పర్వత శిఖరాల మీద, ఒక సరోవరాన్ని నిర్మించారు. ఆ సరస్సుకి, మానస సరోవరం అని పేరు. ఆ సరోవరం నుంచి ప్రవహించినదే సరయునది. పవిత్రమైన ఆ సరయు నది, ఈ ప్రాంతంలో, గంగా నదితో సంగమిస్తుంది, కాబట్టి ఒకసారి ఆ నదీ సంగమానికి నమస్కరించమన్నాడు'. అవతలి ఒడ్డుకు చేరాక, అందరూ పడవ దిగి, అరణ్యంగుండా, తమ ప్రయాణం కొనసాగించారు.

అలా వాళ్ళు వెళుతుంటే, అక్కడున్న అరణ్యంలో, ఈల పక్షులు, భయంకరమైన శబ్దాలు చేస్తున్నాయి, పులులు, సింహాలు, ఏనుగులు తిరుగుతున్నాయి. ఈ అరణ్యం ఇంత భయంకరంగా ఎందుకుందని, రామలక్ష్మణులు విశ్వామిత్రుడిని అడగగా, ఆయన ఇలా చెప్పారు. 'పూర్వం ఇక్కడ మలదము, కరూషము అని రెండు జనపదాలు ఉండేవి. ఎంతో సంతోషంగా ఉండాల్సిన ఈ రెండు పట్టణాలు, ఇవాళ అలా లేవు. దీనికంతటికి కారణం, తాటక అనే ఒక స్త్రీ, ఆమె ఒక యక్ష కాంత, రాక్షసిగా మారి, ఇక్కడున్న జానపదులందరినీ హింసించేది, అందుకనే ఇక్కడ ఎవరూ లేరు' అన్నాడు . అప్పుడు రాముడు,' అసలు ఈ నగ.రాలు ఎలా ఏర్పడ్డాయి' అని అడగగా, విశ్వామిత్రుడు ఇలా చెప్పాడు. 'ఒకప్పుడు ఇంద్రుడు, వృత్తాసురుడనే రాక్షసుడిని సంహరించాడు, వృత్తాసురుడు బ్రాహ్మణుడు కావడం వల్ల, ఆయనని చంపినందుకు, ఇంద్రుడికి బ్రహ్మహత్యా పాతకం వచ్చింది. ఆ బ్రహ్మహత్యా పాతకం వల్ల, ఇంద్రుడికి రెండు లక్షణాలు వచ్చాయి, ఆయనకి శరీరంలో మలం పుట్టడం ప్రారంభమయ్యింది, అలాగే ఆకలి కూడా కలిగింది. అప్పుడు ఆయన ఋషులని ఆశ్రయిస్తే, వాళ్ళు, ఆ రెండు లక్షణాలని తొలగించారు. కాని, ఆ రెండు, భూమి మీద పడ్డాయి. అవి పడ్డ ప్రదేశాలని, మలదము, కరూషము అనే రెండు జానపదాలుగా వర్ధిల్లుతాయి, ఇక్కడున్న ప్రజలు, సుఖసంతోషాలతో ఆనందంగా ఉంటారని, ఇంద్రుడు వరం ఇచ్చాడు.

అలాగే పూర్వ కాలంలో, సుకేతు అనే యక్షుడికి, పిల్లలు లేకపోతే, బ్రహ్మ గూర్చి తపస్సు చేశాడు. బ్రహ్మదేవుడు ప్రత్యక్షమై, ' నేను నీకు కొడుకులను ఇవ్వను, ఒక కూతురుని ఇస్తాను, ఆమె కామరూపి, మహా అందగత్తె, ఆమెకి 1000 ఏనుగుల బలముంటుంది' అని వరం ఇచ్చాడు. ఆమె పేరు తాటక. ఆమెకి యవ్వనం వచ్చాక, సుందుడుకి ఇచ్చి, వివాహం చేశారు. వాళ్ళకి మారీచుడు జన్మించాడు. 1000 ఏనుగుల బలం ఉండడం వల్ల, గర్వంతో, అరణ్యంలో ఇష్టమొచ్చినట్టు తిరిగేవాళ్ళు. ఒకనాడు సుందుడు, అగస్త్య మహర్షి మీద దాడికి దిగాడు. ఆయనకి ఆగ్రహం వచ్చి, సుందుడిని సంహరించారు. ఇది గమనించిన తాటక, తన కుమారుడితో కలిసి, అగస్త్య మహర్షి మీదకి వచ్చింది, అప్పుడాయన తాటకని, 'నీకు వికృతరూపంవచ్చుగాక ' అని, మారీచుడిని ' ఇవ్వాల్టినుంచి రాక్షసుడివి అవుతావని శపించాడు.

– సేకరణ: నరేందర్ చింతం

# బ్రహ్మమును గురించి మాటలతో చెప్పలేము

శ్రీ గురుదేవులు ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగరు ప్రతిభను గురించి విని ఆయనను కలవడానికి వారి ఇంటికి వెళ్లారు. వారి సంభాషణలో బ్రహ్మన్ని గురించిన ప్రస్తావన వచ్చింది. ఆ విషయాన్ని గురుదేవులు విద్యాసాగరుకు ఈ క్రింది కథల సహాయంతో వర్ణించారు.

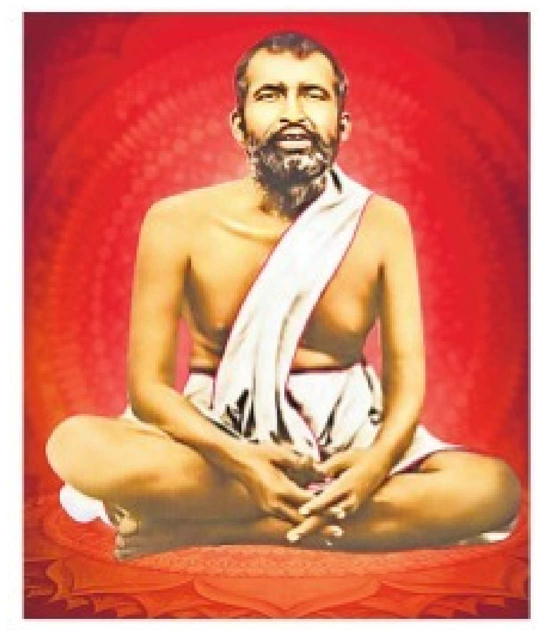
'ఒకడికి ఇద్దరు కొడుకులున్నారు. బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని గురించి తెలుసుకోవడానికి ఆ కొడుకులిద్దరినీ ఒక గురువు దగ్గరకు పంపాడు. కొన్ని సంవత్సరాలైన తరువాత వాళ్లిద్దరూ గురువుగారి ఇంటి నుండి తిరిగివచ్చి తండ్రికి ప్రణమిల్లారు. తండ్రి వారికి బ్రహ్మం అంటే ఎంతవరకూ అవగతమైందో తెలుసుకోవాలనుకున్నాడు. పెద్దకొడుకును పిలిచి, 'అబ్బాయీ! శాస్త్రాలన్నీ అధ్యయనం చేశావు గదా! బ్రహ్మము యొక్క లక్షణాలేమిటో కొంచెం చెప్పు నాయనా!' అని అడిగాడు. ఆ పిల్లవాడు వేదాలనుండి, శాస్త్రాలనుండి ప్రమాణాలు చూపిస్తూ వివరించటం మొదలు పెట్టాడు. ఇది విని తండ్రి ఏమీ మాట్లాడలేదు. శాంతంగా విని ఊరుకున్నాడు. తరువాత రెండవ కుమారుణ్ణి పిలిచి, అతణ్ణి కూడా అదే ప్రశ్న అడిగాడు. కాని ఆ పిల్లవాడు మౌనం వహించి, ఏమీ మాట్లాడకుండా తలవంచుకొని ఉండిపోయాడు. అతడి నోట ఒక్కమాట కూడా వెలువడలేదు. నిరుత్తరమైన అతడి సమాధానానికి తండ్రి ఆనందించాడు. సంతోషంతో కొడుకును చూచి, 'నాయనా! నీవు బ్రహ్మమును గురించి కొద్దిగా తెలుసుకున్నావు, బ్రహ్మమును మాటలతో చెప్పలేము. వాక్కునకు అది అతీతం' అన్నాడు."

"మరొక కథ చెపుతా విను! ఒకసారి ఒక చీమ పంచదారకొండ దగ్గరికి వెళ్లింది. ఒక్క రేణువును తినగానే దాని కడుపు నిండిపోయింది. ఇంకో రేణువును నోట కరుచుకొని ఇంటిదారి పట్టింది. దారిలో, ' ఈ మారు వచ్చినప్పుడు ఈ పంచదార కొండనంతా ఇంటికి చేరుస్తాను' అనుకుంది. అల్పబుద్ధులైన వాళ్లు ఇలాగే ఆలోచిస్తారు. ఎంత గొప్పవాడైనా బ్రహ్మన్ని గురించి ఎంతవరకు ప్రసంగించగలడు? శుకదేవుడు మొదలైన మహర్షులు గండుచీమలవంటి వాళ్లు కాని వాళ్లు కూడా మహా తీసుకుపోతే ఎనిమిదో, పదో రేణువులను తీసుకుపోగలరేమో!"

"బ్రహ్మన్ని గురించి చెప్పటమెలా? ఒకసారి ఒక ఉప్పుబొమ్మ సముద్రం లోతు కొలుద్దామని బయలుదేరింది. సముద్రం లోతు ఎంత ఉందో అందరికీ చెప్పాలని కూడా అనుకంపది. అది సాధ్యమేనా? సముద్రంలో అడుగు పెట్టడంతోనే అది నీళ్లలో కరిగిపోయింది. ఇక సముద్రంలోతు ఎంత ఉందో చెప్పడానికి అక్కడ ఎవరు మిగిలారు?"

ఈ కథలు చెప్పి గురుదేవులు ఇంకా ఇలా అన్నారు: " బ్రహ్మం వర్ణనకు అతీతం. వేదాలు, పురాణాలు, తంత్రాలు, షడ్దర్శనాలు అన్నీ కూడా (నోటికి తగిలిన ఆహారంలాగా) ఎంగిలి అయిపోయాయి. నాలుకచేత ఉచ్చరించబడి ఉచ్ఛిష్టమై పోయాయి. ఈ విధంగా ఎంగిలి కానిది ఒక్క బ్రహ్మమే. ఇంతవరకు బ్రహ్మం ఇటువంటిదని ఎవ్వరూ చెప్పలేకపోయారు."

అప్పుడు విద్యాసాగరు ఆశ్చర్యంతో, "ఆహా!దిక అపూర్వమైన ప్రతిపాదన! ఒక నూతన విషయాన్ని ఈ రోజు నేను తెలుసుకున్నాను" అన్నాడు.



శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస చెప్పిన గూఢార్థ కథలు

# మన కర్మలకు పద్దెనిమిదిమంది సాక్షులు

**చుట్టూ ఎవరూ లేనప్పుడు తప్పుడు పనులకు తెగించడం మానవ బలహీనత .**

కానీ .....

'నేను ఒక్కడినే కదా ఉన్నాను, నన్ను ఎవరూ గమనించడం లేదు' అని మనిషి అనుకోవటం చాలా పొరపాటు . మనిషి ఏ పని చేస్తున్నా నిశితంగా గమనించేవి మూగసాక్షులు పద్దెనిమిది ఉన్నాయి. అవి నాలుగు వేదాలు, పంచభూతాలు, అంతరాత్మ, ధర్మం, యముడు, ఉభయ సంధ్యలు, సూర్య చంద్రులు, పగలు, రాత్రి. వీటినే అష్టాదశ మహా పదార్థాలు అంటారు. ఈ మూగసాక్షులు మనిషిని అనుక్షణం నీడలా పర్యవేక్షిస్తుంటాయి. ఇవి మనలోకంలోని న్యాయస్థానాల్లో సాక్ష్యం చెప్పపోవచ్చును గాని, వీటి గమనిక నుండి మనిషి తప్పించుకోవడం సాధ్యపడదు.

దీన్ని గుర్తించలేని కారణంగానే ఇవన్నీ జడ పదార్థాలేనని, సాక్ష్యం చెప్పడానికి నోరులేనివని మానవుడు భ్రమపడుతుంటాడు. ఈ మహాపదార్థాలు రహస్యయంత్రాల వంటివి .

అవి మనిషి ప్రతి చర్యనూ నమోదు చేస్తాయి. ఆ నివేదికల్ని విధికి చేరవేస్తాయి. అది వాటిని కర్మలుగా మలుస్తుంది.

మనిషి చేసే పనులు మంచివి అయితే సత్కర్మలుగా, చెడ్డవి అయితే దుష్కర్మలుగా విధి నిర్ణయిస్తుంది. సత్కర్మలకు సత్కారాలు, దుష్కర్మలకు జరిమానాలు అమలవుతాయి. అవి ఏవో మరుజన్మకో ఆ తరువాతో ఫలిస్తాయని అనుకోకూడదు, ఈ జన్మలోనే అమలు చేయబడవచ్చు. ఇది నిరంతరాయంగా సాగిపోయే సృష్టిపరిణామక్రమం .

అంతరాత్మ అనేది ఒకటుందని ప్రతి మనిషికీ తెలుసు .

అది మనం చేసే పని మంచిదా ? చెడ్డదా ? అనే విషయాన్ని ఎప్పటికప్పుడే చెప్పేస్తుంది . కానీ ఆవేశం, కోపంతో విచక్షణ కోల్పోయిన వ్యక్తి అంతరాత్మ సలహాను కాలరాస్తాడు అది అనర్థాలకు దారితీయటం మనందరికి అనుభవమే .ఒక్కోసారి అంతరాత్మ నిలదీస్తున్నప్పుడు పశ్చాత్తాపంతో సిగ్గుతో తలదించుకుంటాం .

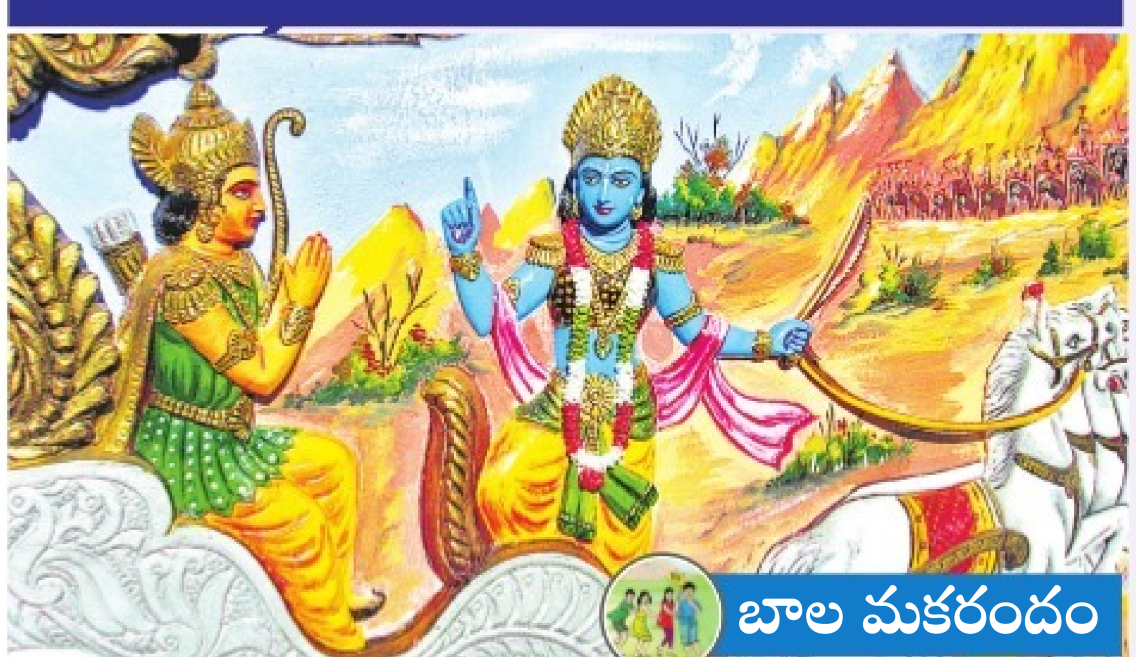
కానీ దీన్ని మనమెవరితోనూ పంచుకోము. అందువల్ల అంతరాత్మ అనుభవపూర్వకంగా నిజమైనప్పుడు మిగతా పది హేడు కూడా నిజమేనని గ్రహించగలగటం వివేకం .

నలుగురికీ తెలిసేలా దానధర్మాలు, క్రతువులు, పూజలు నిర్వహించాలన్న కుతూహలం అవివేకం .

అష్టాదశ సాక్షులు ఎల్లవేళలా గమనిస్తున్నాయంటే, ఎవరు చూడాలో వాళ్ళు చూస్తున్నట్లేగా అర్థం.

ఈ ఎరుక కలిగినప్పుడు ఏ మనిషీ చెడ్డ పనులు చేయటానికి తెగించడు. ఎవరు చూసినా చూడకపోయినా మంచితనంతో, తోటి వారికి సాధ్యమయినంత సహాయం చేయాలనే సత్సంకల్పంతో జీవితాన్ని గడపడం ఉత్తమం. ఈ జ్ఞానం వల్ల మనిషి సాధ్యమైనన్ని మంచిపనులు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ సుఖశాంతులకు నోచుకుంటాడు.

# కృష్ణునికి ప్రేరణ



**బాల మకరందం**

**శ్రీభగవాన్ ఉవాచ**

సుఖదపఃఖే సమే
కృత్వా లాభాలాభౌ జయాజయౌ।
తతో యుద్ధాయ యుజ్యస్వ నైవం
పాపమవాప్స్యసి॥

**తాత్పర్యం**

జయాపజయాలను, లాభనష్టాలను, సుఖదుఃఖాలను సమంగా భావించి యుద్ధ సన్నద్ధుడవుకమ్ము, అప్పుడు నీకు పాపాలు అంటనే అంటవు అని శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుని ఉసిగొల్పెను.

**నీతి**

కృష్ణ పరమాత్ముడు ఎన్నడూ హింసను ప్రోత్సహించలేదు. అతడు ఎప్పుడూ ధర్మానికి మాత్రమే అండగా నిలిచాడు. అర్జునుడి వలే మనం అధర్మాత్ములకు వ్యతిరేకంగా పోరాడాలి.

**ముఖ్యపదం:** ఉసిగొల్పడం

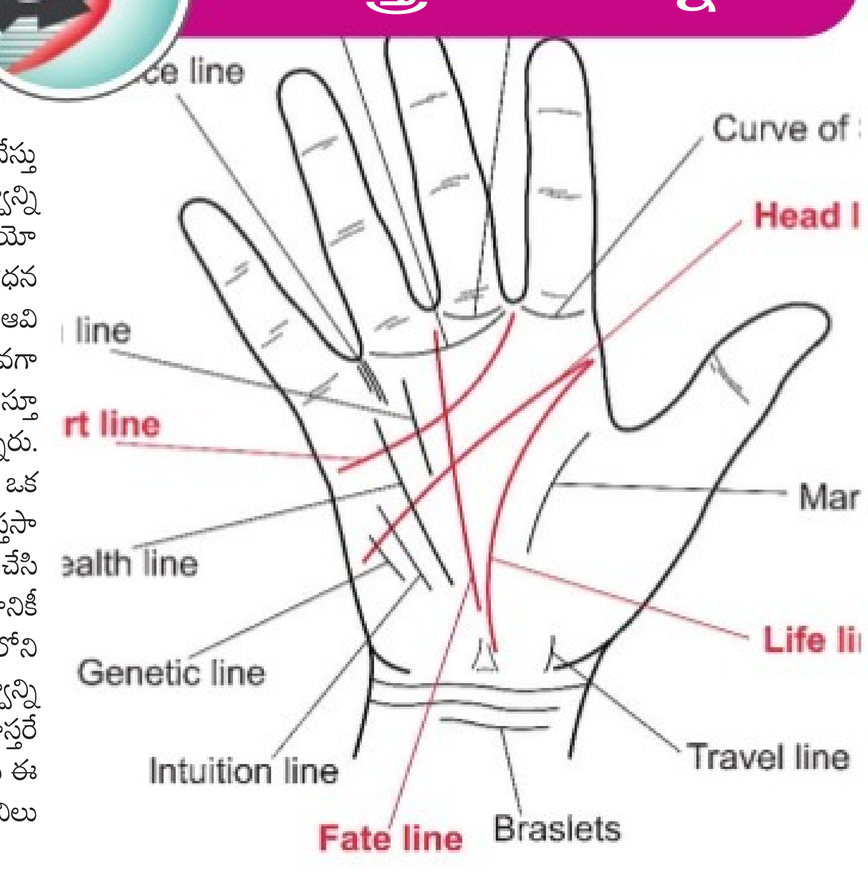
ద్వాపరయుగంలో 'కోసలరాజ్యం' అంటూ ఒక రాజ్యం ఉండేది. కోసల రాజు నగ్మజిత్తుకు 'సత్య' అనే అందమైన కుమార్తె కలదు. నగ్నజిత్తు తన కుమార్తెకు వివాహం చేయదలచి, ధైర్యవంతుడైన వాడిని తన అల్లుడిగా పొందాలనుకున్నాడు. ఆ రోజుల్లో రాజవంశస్తులు గొప్ప అల్లుడిని పొందాలంటే వారు కష్టమైన, పౌరుషం కలిగిన ఏడు ఎద్దులుండేవి. ఆ ఏడు ఎద్దులను ఒకేసారి గెలిచిన యువరాజుకు తన కుమార్తె సత్యను ఇచ్చి పెళ్లి చేస్తానని నగ్నజిత్తు ప్రకటించాడు. సత్య అందచందాల గురించి విన్న కొందరు యువరాజులు, మహారాజులు ఆ సవాలును స్వీకరించి వారి శక్తిని చూపించదలిచారు. కాని వారిలో ఏ ఒక్కరు కనీసం ఒక్క ఎద్దును కూడా ఓడించలేక ఆ ప్రయత్నంలో వారంతా గాయపడ్డారు. నగ్నజిత్తు నిరుత్సాహపడ్డాడు. అప్పుడు ఈ పోటీ గురించి కృష్ణుడు, నగ్నజిత్తును కలసి, ఆ ఎద్దులతో పోరాడటానికి తాను సిద్ధమేనంటూ సంసిద్ధత వ్యక్తం చేశాడు. నగ్నజిత్తు పోటీకి సిద్ధం చేశాడు. పోరాట సమయంలో కృష్ణుడు తానే ఏడుగురు కృష్ణులుగా ( లీలారూపము) మారాడు. సాహసంతో భీకర పోరాటం చేశాక,7ఎద్దులు అతడి వశమయ్యాయి. నగ్నజిత్తు చాలా సంతోషించి, తన కుమార్తె సత్యను కృష్ణుడికిచ్చి పెళ్ళి చేశాడు.

**గ్రహించవలసిన లక్షణం : సాహసం**

# హస్త సాముద్రికం

**శాస్త్రీయ విజ్ఞానం**

హస్త సాముద్రిక శాస్త్రం, సాముద్రిక శాస్త్రంలోని ఒక భాగం. కానీ నేడు " హ్యాండ్ రీడింగ్" లేదా "పాల్‌మిస్టిరీ" అనే ప్రత్యేక శాస్త్రంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. చేతిలోని "రేఖ"లను బట్టి, మనిషి భవిష్యత్తు, మనిషి వ్యక్తిత్వం నిర్ణయించటం ఒక గొప్ప కళగా భావించి, దానిని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధ్యయనం చేస్తున్నారు. ఆధునికంగా దీనిని 'మానసిక వైద్యులు' రోగి వ్యక్తిత్వాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగిస్తున్నారు. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వినియోగించే 'వేలిముద్రలు' సాముద్రిక శాస్త్ర అంతర్భాగమే. పోలీసుల నేరపరిశోధన మొదలు 'వ్యక్తి గుర్తింపు' వరకు దీనిని వాడుతున్నారు. ఇది భారతదేశంలో ఆవిర్భవించిన శాస్త్రమే అయినా, మనకు ఇందులో ప్రామాణిక గ్రంథాలు ఎక్కువగా కనిపించవు. ఇది కొన్ని భారతీయ కుటుంబాలలో పరంపరగా కొనసాగుతూ వస్తూ ఉండటం వల్ల వేరు వేరు సాంప్రదాయాలు, వేరు వేరు చోట్ల అవలంభిస్తున్నారు. కోయజాతివారు ఈ శాస్త్రాన్ని 'వృత్తి'గా స్వీకరించి జీవిస్తున్నారు. పాశ్చాత్యులు దీనిని ఒక అపురూప శాస్త్రంగా మలచి, దానిని విశ్వవ్యాపితం చేశారు. చైనీయులు కూడా హస్తసాముద్రికాన్ని ఎంతో ఆదరిస్తారు. హస్త సాముద్రికానికి, జ్యోతిష్యానికి, అనుసంధానం చేసి 'ఆస్ట్రో పామిస్ట్రీ' అనే కొత్త శాఖ కూడా జనించింది. అలాగే ఆరోగ్యానికి, హస్త సాముద్రికానికీ సంబంధం తెలిపే శాఖ 'హెల్త్ పామిస్ట్రీ'.భారతీయ హస్త సాముద్రికంలో చేతియొక్క రకాలు, వేళ్లలోని చక్రాలు, పిడికిలి, చేతిరంగు, చేతిలోని వివిధ రేఖలు ఆధారంగా భవిష్యత్తును, ఆరోగ్యాన్ని, వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్ణయిస్తారు. ఇంకా వ్యక్తి యొక్క కుటుంబం, వివాహం, పిల్లలు, భవిష్యత్తు వంటి ఎన్నో అంశాలను హస్తరేఖల ఆధారంగా గణిస్తారు. దురదృష్టం ఏమిటంటే సరైన శాస్త్రీయ అవగాహన లేని హస్త సాముద్రికుల వలన ఈ శాస్త్రం ఒక మూఢనమ్మకంగా కొందరు విమర్శిస్తున్నారు.ఈ శాస్త్రాన్ని శాస్త్రబద్ధంగా, శాస్త్రీయంగా పరిశీలిస్తే ఎంతో విలువైన విజ్ఞానం మనకు లభిస్తుంది.



## వారసత్వ కట్టడాలకు మహర్దశ.. మరమ్మతులకు ప్రత్యేక నిధి

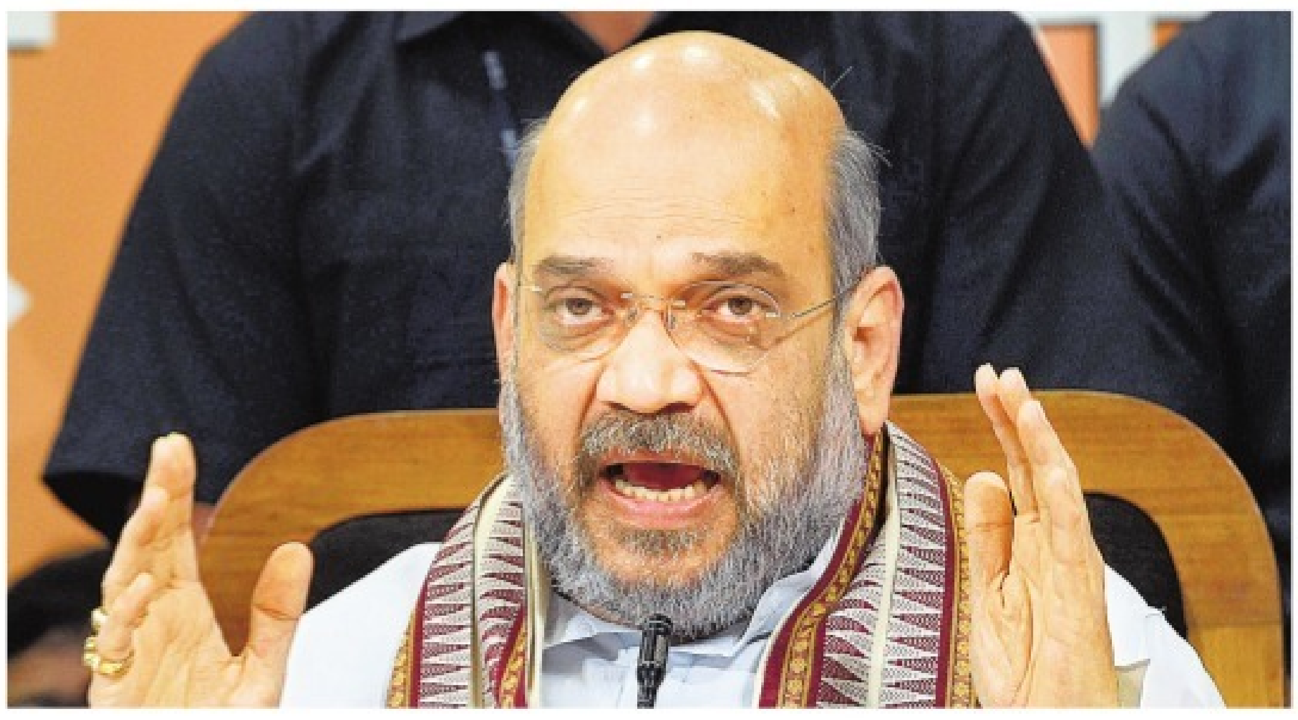
**విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్:** చారిత్రక వైభవానికి నిదర్శనంగా ఉన్న పురాతన కట్టడాలకు మహర్దశ పట్టనుంది. రాష్ట్రంలోని పలు పురాతన కట్టడాలకు మరమత్తు చేయటానికి ప్రభుత్వం చర్యలు ప్రారంభించింది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ తో పాటు ఇతర పట్టణాలలోని పురాతన కట్టడాలకు సంభందించి ఏం చేయాలో కార్యాచరణ రూపొందించాలని మున్సిపల్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి అరవింద్ కుమార్ సంభందిత అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు ఆయన హెరిటేజ్ డైరెక్టర్ విశాలాక్షితో కలిసి సమీక్ష జరిపారు. కట్టడాల మరమ్మత్తులు , శుభ్రపరచడం, లైటింగ్ ,రక్షణ కంచెలను వెంటనే చేపట్టాలని సూచించారు. నిజామాబాద్ లోని ఖిని రామాలయం, డిచ్‌పల్లిలోని రామ్ టెంపుల్, జగిత్యాల్ కోట, కొలనుపాక జైన దేవాలయాలకు పూర్వ వైభవాన్ని తెచ్చేదిశగా చర్యలు తీసుకుంటారు.

## స్లేట్ స్కూల్ 19వ వార్షికోత్సవం

**విజయక్రాంతి, మెహిదిపట్నం:** స్లేట్‌స్కూల్ 19 వ వార్షికోత్సవం వేడుకగా జరిగింది.రోబోటిక్ యుగంలో విద్యార్థుల్లో బేసిక్‌స్కిల్స్,ఫ్యూచరిస్టిక్ సిల్క్ ఎలా పెంపొందించాలి అనే అంశంపై "మై ఔర్ మేరి మిని–యహీహై హమారి దునియా" కార్యక్రమం విద్యార్థులు అద్భుత రీతిలో ప్రదర్శించారు.



# రామమందిరం తప్పక నిర్మిస్తాం



**(మొదటిపేజీ తరువాయి)** పాలనపై అమిత్ షా విమర్శలు గుప్పించారు. పదేళ్లలో విధానపరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యారంటూ ఈ సందర్భంగా ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు రాహుల్‌గాంధీపై ఆయన విమర్శలు గుప్పించారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి మోదీ పాటుపడుతుంటే, కాంగ్రెస్ పార్టీ, ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు తమ వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం పాకులాడుతున్నారని ఆరోపించారు. దేశభద్రతను రాహుల్‌గాంధీ పట్టించుకోరని, తమ సొంత ప్రయోజనాలే చూసుకుంటారని ఆరోపించారు. పారిపోయిన దొంగలందరినీ పట్టుకొస్తాం

అగస్టా వెస్ట్‌ల్యాండ్ హెలీక్యాప్టర్ల కుంభకోణంలో నిందితుడైన 'మిషెల్ మామ'ను పట్టుకొచ్చిన తర్వాత కాంగ్రెస్‌లో భయం మొదలైందని షా వ్యాఖ్యానించారు. విచారణలో మిషెల్ మామ ఏం చెబుతున్నారో అన్న ఆందోళన చెందుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో రఫెల్ అంశంపై పూర్తి స్థాయిలో చర్చ జరిగిందన్నారు. రక్షణ శాఖ మంత్రి నిర్మల సీతారామన్, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి అరుణ్‌జైట్లీ అన్ని అంశాలు వివరించిన తరువాత.. రాహుల్‌గాంధీ సభ వెలుపల మోదీపై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. పన్ను ఎగ్గొట్టిన కేసులో నోటీసులు అందుకున్న రాహుల్‌గాంధీ ఆరోపణలు చేస్తే.. దేశ ప్రజలు నమ్మరని తెలిపారు. దేశం విడిచి పారిపోయిన నీరవ్ మోదీ, విజయమాల్య కాంగ్రెస్ హయాంలోనే రుణాలు తీసుకున్న సంగతిని ప్రస్తావించారు. కాపలదారుడు మోదీ ప్రధాని అయిన తరువాత ఎక్కడ పట్టుబడతామేమో అన్న అనుమానంతో దేశం విడిచి పారిపోయారని తెలిపారు. పారిపోయిన దొంగలందరినీ పట్టుకొస్తామని ఆయన ప్రకటించారు.

మోదీ పనులు సహించలేకే కూటములు

బీజేపీకి వ్యతిరేకంగా ఏకమవుతున్న కూటమిపై షా విమర్శలు గుప్పించారు. గతంలో ఒకరినొకరు చూసుకునేందుకూ ఇష్టపడని పార్టీలు ఇప్పుడు ఒక్కటవుతున్నాయని నిప్పులు చెరిగారు. ప్రధాని మోదీ చేస్తున్న మంచి పనులను సహించలేని పార్టీలు ఆయనను ఓడించేందుకే సిద్ధాంతాలు పక్కనపెట్టి ఒక్కటవుతున్నాయని ఆరోపించారు. మోదీ ఓటమే వారి ఏకైక అజెండాగా మారిందని దుయ్యబట్టారు. నాయకుడు లేని పార్టీలతో వచ్చే ఎన్నికల్లో మోదీ పోరాటం చేయబోతున్నారని తెలిపారు. రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఉత్తరప్రదేశ్‌లో 74 సీట్లను గెలుచుకుంటామన్నారు. పార్టీ బలహీనంగా ఉన్న రాష్ట్రాల్లోనూ ఎక్కువ స్థానాలు గెలుస్తామని చెప్పారు. ఎవరెన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా.. మనమే గెలుస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత ఇదే రామ్‌లీలా మైదానంలో విజయోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించుకుందామని ప్రకటించారు. ఈ సమావేశంలో కేంద్రమంత్రులు అరుణజైట్లీ, రాజ్‌నాథ్‌సింగ్, సుష్మా స్వరాజ్, పార్టీ జాతీయ నేతలు, బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు పాల్గొన్నారు. రెండు రోజుల పాటు జరిగే ఈ సమావేశానికి దాదాపు 10 వేల మంది పార్టీ ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు.

## రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రారంభం

**(మొదటిపేజీ తరువాయి)** నిబంధనల మేరకు 14వ తేదీన నామినేషన్ల పరిశీలనను అధికారులు చేపట్టనున్నారు. అదే విధంగా 15న రెవెన్యూ డివిజన్ అధికారుల (ఆర్డీఓ)కు పోటీ చేసే అభ్యర్థులు అప్పీల్ చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. 16వ తేదీన అభ్యర్థుల అప్పీల్‌ను ఆర్డీఓలు పరిష్కరించనున్నారు. 17న అభ్యర్థులు తమ నామినేషన్లను ఉపసంహ రించుకునేందుకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం గడువు విధించింది. ఆ తర్వాత 25వ తేదీన ఉదయం 7గంటల నుంచి 1గంటల వరకూ పోలింగు కొనసా గనున్నది. అదే రోజు కౌంటింగ్ పూర్తి చేసి సాయంత్రానికి ఫలితాలను ఆయా రిటర్నింగ్ అధికారులు ప్రకటించనున్నారు.

రాష్ట్రంలో 12,732 గ్రామ పంచాయతీలు, 1,13,170 వార్డులకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను ప్రకటించింది. పంచాయతీ ఎన్నికలను మూడు విడతలుగా ఎన్నికలను నిర్వహించనున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. తొలి విడతలో 4480 గ్రామ పంచాయతీల్లో, రెండో విడతలో 4137 పంచాయతీలకు, మూడో విడతలో 4115 గ్రామ పంచాయతీలకు పోలింగ్ జరగనున్నది. ఎన్నికల నిర్వహణకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మొత్తం 1,13, 190 పోలింగ్ కేంద్రాలను ఎన్నికల సంఘం ఏర్పాటు చేసింది. అయితే19 గ్రామ పంచాయతీల్లో పలు కారణాలతో పాటు కోర్టుల్లో కేసులుండడం వల్ల ఎన్నికలు జరగడం లేదు. మరో 15 గ్రామ పంచాయతీల్లో పదవీ కాలం పూర్తి కావడానికి ఇంకా సమయం ఉంది.

గ్రామ సర్పంచులుగా పోటీ చేసిన అభ్యర్థులు (జనరల్) స్థానాల్లో రూ.2000, రిజర్వుడు కేటగిరీ కింద రూ.1000, వార్డు మెంబర్ (జనరల్) రూ.500, రిజర్వుడు అభ్యర్థి అయితే రూ.250 చొప్పున ధరావత్తుగా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఎన్నికల ఖర్చుకు పరిమితి ఎన్నికల సంఘం విధించింది. 5 వేల జనాభా దాటిన గ్రామ పంచాయతీల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థులు రూ.2.50 లక్షలు, వార్డు మెంబర్లు రూ.50 వేలు మించి ఖర్చు చేయరాదని, 5 వేలు కంటే తక్కువ జనాభా కల్గిన గ్రామ పంచాయతీల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థులు తమ ఖర్చును రూ.1.50 లక్షలు, వార్డు మెంబర్ల ఖర్చు రూ.30 వేలుగా రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం నిర్ణయించింది. ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన పరిమితి కంటే ఎక్కువగా ఖర్చు చేసే సర్పంచు, వార్డు మెంబర్ల తమ పదవులను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది.

| రెండో విడత పంచాయతీ ఎన్నికల షెడ్యూల్ |
|---|
| జనవరి 11న రిటర్నింగ్ అధికారుల నోటీస్ |
| 11 నుంచి 13 వరకు నామినేషన్ల స్వీకరణ |
| 14న నామినేషన్ల పరిశీలన |
| 15న ఆర్డీవోలకు అప్పీలు చేసేందుకు అవకాశం |
| 16న ఆర్డీవోలచే అప్పీళ్ల పరిష్కారం |
| 17న నామినేషన్ల ఉపసంహరణ |
| 25న పోలింగ్.. అనంతరం కౌంటింగ్ |



# అలోక్ వర్మ రాజీనామా



**(మొదటిపేజీ తరువాయి)** కేంద్రం ఆయనను ఫైర్ సర్వీసెస్ డీజీగా బదిలీ చేసింది. అయితే ఆ పదవిని చేపట్టేందుకు అలోక్ వర్మ నిరాకరించారు. సీబీఐ చీఫ్‌గా ప్రభుత్వం తనను తప్పించడంపై న్యాయపోరాటంలో నెగ్గినా కేంద్ర ప్రభుత్వం తిరిగి వేటు వేయడం ఆయనను కలిచివేసింది. సీబీఐ డైరెక్టర్‌గా మరో 21 రోజుల పదవీ కాలం ఉండగా తనపై బదిలీ వేటు వేయడాన్ని ఆయన తట్టుకోలేకపోయారు. తాజా పరిణామాలతో అలోక్ వర్మ తీవ్ర మనస్తాపానికి గురయ్యారు. దీంతో అగ్నిమాపక డీజీగా బాధ్యతలు చేపట్టకుండా శుక్రవారం తన ఉద్యోగానికి అలోక్ వర్మ రాజీనామా చేశారు. కొత్త బాధ్యతలు స్వీకరించకుండా పదవీ విరమణ చేస్తున్నట్టు కేంద్రానికి సమాచారం పంపారు. సుప్రీం కోర్టు తీర్పు నేపథ్యంలో బుధవారం సీబీఐ డైరెక్టర్‌గా తిరిగి బాధ్యతలు చేపట్టిన ఆయన ఏడుగురు సీబీఐ అధికారులను బదిలీ చేస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని కొత్తగా నియమితమైన తాత్కాలిక డైరెక్టర్ నాగేశ్వరరావు రద్దుచేశారు. దీంతో ఈ పరిణామాలను పరిశీలించిన అలోక్ వర్మ కేంద్రం తన పట్ల అవమానకరంగా వ్యవహరించిందని ఆరోపిస్తూ తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశారు.

### తప్పుడు ఆరోపణలతో బదిలీ చేశారు: అలోక్ వర్మ

కాగా తనపై నిరాధారమైన, నిష్ప్రయోజనమైన, తప్పుడు ఆరోపణలతో సీబీఐ డైరెక్టర్ పదవి నుంచి తొలగించారని అలోక్ వర్మ ఆరోపించారు. తనకు వ్యతిరేకంగా కేవలం ఒక్క వ్యక్తి చేసిన ఆరోపణలతో తనను బదిలీ చేశారని ఆయన ఆవేదన చెందారు.

అవినీతి కేసులపై దర్యాప్తు జరిపే సీబీఐ స్వతంత్రతను తప్పనిసరిగా కాపాడాలని ఈసందర్భంగా అలోక్ వర్మ కోరారు. తాను సంస్థ సమగ్రతను కాపాడేందుకు ప్రయత్నించానన్నారు. కానీ న్యాయపరమైన సమ్మతి లేకుండా అక్టోబరు 23న కేంద్రం, సీవీసీ తనపై ఆదేశాలు జారీ చేసిందని ఆయన తెలిపారు. చివరకు నిరాధారమైన ఆరోపణలతో కమిటీ తనను బదిలీ చేయడం చాలా విచారకరమన్నారు. కాగా అలోక్ వర్మపై అవినీతి ఆరోపణలు, విధుల పట్ల అలసత్వం వంటి కారణాలతో కేంద్ర నిఘా కమిషన్(సీవీసీ) సమర్పించిన నివేదిక ఆధారంగానే సుప్రీం కోర్టు తీర్పు మేరకు ఏర్పాటైన అత్యున్నత స్థాయి కమిటీ ఆయనను బదిలీ చేయాలని నిర్ణయించిందని ప్రభుత్వ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

### మరోసారి సీబీఐ పగ్గాలు చేపట్టిన నాగేశ్వరరావు

మరోవైపు కేంద్రం ఉత్తర్వుల మేరకు సీబీఐ అదనపు డైరెక్టర్ ఎం.నాగేశ్వరరావు తాత్కాలిక చీఫ్‌గా మరోసారి శుక్రవారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. అనంతరం మాజీ సీబీఐ డైరెక్టర్ అలోక్ వర్మ చేసిన తాజా బదిలీలను రద్దు చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

అలోక్ వర్మను తొలగించడానికి కొన్ని గంటల ముందు ఐదుగురు సీబీఐ ఉన్నతాధికారులను బదిలీ చేస్తున్నట్లు ఆదేశాలు ఆయన జారీ చేశారు. సీబీఐ ప్రత్యేక డైరెక్టర్ రాకేశ్ అస్థానాపై నమోదైన అవినీతి కేసు దర్యాప్తు అధికారి(ఐవో)గా ఎస్పీ హోదాలోని మోహిత్ గుప్తాను నియమించారు. అస్థానా కేసును విచారిస్తున్న డీఎస్పీ ఎ.కె.బస్సి, అదనపు ఎస్పీ ఎస్.ఎస్.గుర్మ ఐవోలుగా ఉండగా వారి స్థానంలో సతీశ్ దాగర్‌ను నియమించగా ఆయన్ను తప్పించి గుప్తాకు ఆ బాధ్యతలను అలోక్ అప్పగించారు.

కాగా అలోక్ వర్మపై కమిటీ వేటు అనంతరం కేంద్రం నిర్ణయంతో మరోసారి సీబీఐ తాత్కాలిక డైరెక్టర్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టిన నాగేశ్వరరావు ఈ బదిలీలను రద్దు చేశారు. గతంలో ఉన్న స్థానాల్లోనే వారిని కొనసాగాలని ఆదేశించారు.

### రాకేశ్ అస్థానాకు ఎదురుదెబ్బ

కాగా సీబీఐ ప్రత్యేక డైరెక్టర్ రాకేశ్ అస్థానాకు మరో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఆయనపై వచ్చిన అవినీతి ఆరోపణలపై విచారణను ఎదుర్కోవాల్సిందేనని ఢిల్లీ హైకోర్టు శుక్రవారం స్పష్టం చేసింది. అవినీతి ఆరోపణల వ్యవహారంలో తనపై నమోదైన కేసును కొట్టివేయాలంటూ ఇటీవల ఆయన వేసిన పిటిషన్‌ను న్యాయస్థానం తిరస్కరించింది. అంతేగాక ఈ కేసుపై 10 వారాల్లోగా దర్యాప్తు పూర్తి చేయాలని సీబీఐని ఆదేశించింది. మాంసం ఎగుమతిదారు మొయిన్ ఖురేషీ కేసులో తనను తప్పించేందుకు ఓ మధ్యవర్తి ద్వారా రాకేశ్ అస్థానాకు తాను లంచం ఇచ్చినట్లు హైదరాబాద్‌కు చెందిన వ్యాపారవేత్త సతీశ్ బాబు చెప్పడంతో ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. దీంతో రాకేశ్ అస్థానా, సీబీఐ డిప్యూటీ ఎస్పీ దేవేందర్ కుమార్, మధ్యవర్తి మనోజ్ ప్రసాద్‌లపై సీబీఐ ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేసింది. అయితే దీన్ని సవాల్ చేస్తూ వీరు ఢిల్లీ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు.

సీబీఐ చీఫ్ అలోక్ వర్మపై ఆరోపణలు చేసినందుకే తనపై ము డుపుల కేసును ముందుకు తెచ్చారని, తనపై అభియోగాలకు ఎలాంటి ఆధారాలు లేవని రాకేష్ అస్థానా కోర్టుకు నివేదించారు. అ యితే విచారణ చేపట్టిన ఢిల్లీ హైకోర్టు అస్థానాతో పాటు మిగతా ఇద్దరిపై నమోదైన ఎఫ్ఐఆర్‌ను కొట్టేసేందుకు తిరస్కరించింది. ఈ కేసులో 10 వారాల్లోగా దర్యాప్తు పూర్తి చేయాలని సీబీఐని ఆదేశించింది. అంతేగాక అస్థానాపై క్రిమినల్ దర్యాప్తు చేపట్టకుండా గతంలో ఇచ్చిన మధ్యంతర ఉత్తర్వులను కూడా న్యాయస్థానం రద్దు చేసింది. దీంతో ఈ కేసులో అస్థానాను అరెస్టు చేసే అవకాశముంది.

## రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ



**విజయక్రాంతి, ఉప్పల్ :** రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం 2019 నూతన క్యాలెండర్ ఆవిష్కరణ మల్లాపూర్ డివిజన్ గ్రీన్‌హిల్స్ కాలనీలోని రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం కార్యాలయంలో జరిగింది. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బేతి సుభాష్‌రెడ్డి, స్థానిక కార్పొరేటర్ పన్నాల దేవేందర్‌రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రెడ్డి సామాజిక వర్గం అభివృద్ధికి సీయం కెసీఆర్ కట్టుబడి ఉన్నారని, సంఘానికి తమ వంతు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో అధ్యక్ష కార్యదర్శులు మధుసూధన్‌రెడ్డి, ఎం.నేందర్‌రెడ్డి, ధర్మారెడ్డి, గౌరవఅధ్యక్షులు శ్రీనివాసరెడ్డి, ఉపాధ్యక్షుడు వెంకటరెడ్డి, కోశాధికారి ముత్యంరెడ్డి, తిరతిరెడ్డి, రజినీకాంత్‌రెడ్డి, విఠల్‌రెడ్డి, జనార్ధన్‌రెడ్డి, భాస్కర్‌రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కేసీఆర్ సహస్ర చండీయాగం

**(మొదటిపేజీ తరువాయి)** ఇప్పటి వరకు పదుల సంఖ్యలో యాగాలు చేసిన గులాబీ బాస్ మరో కీలక యాగం కోసం సన్నాహాలుచేస్తున్నారు. దేశం వివిధప్రాంతాల నుంచి వచ్చే 200 మంది రుత్వికులు పాల్గొనే యాగానికి ఏర్పాట్లు చురుకుగా సాగుతున్నాయి.

2014లో తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన అనంతరం కేసీఆర్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. 2015 నవంబర్ 27న నవ చండీయాగం చేశారు. 2015 డిసెంబర్ 23 నుంచి 27 వరకు ఆయుత శతచండీయాగాన్ని ఎర్రవల్లిలోని వ్యవసాయ క్షేత్రంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ యాగానికి ప్రాంతీయ, జాతీయ స్థాయి రాజకీయ నేతలు, అప్పటి రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీ యాగ పూర్ణాహుతి కార్యక్రమానికి విచ్చేశారు. కొత్తగా ఏర్పడ్డ తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్ని విధాల సస్యశ్యామలంగా ఉండాలని యాగం జరిపినట్లు కేసీఆర్ చెప్పారు. ఇప్పుడు నిర్వహించబోయే చతుర్వేద పురస్సర మహారుద్ర సహిత సహస్ర చండీయాగం కూడా తెలంగాణలో మళ్లీ అధికారంలోకి వచ్చినందుకూ, భవిష్యత్తులో రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండేందుకూ తలపెట్టారు.

## కాంగ్రెస్‌కు రెండు సీట్లిస్తాం

**(మొదటిపేజీ తరువాయి)** కానీ రెండు లోక్‌సభ స్థానాలను(అమేథి, రాయబరేలి) మాత్రం ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాం. మోదీని ఎదుర్కొవాలంటే మేమంతా తప్పక కలిసి పోటీచేయాల్సిందే' అని వ్యాఖ్యానించారు.అయితే తాము ఏర్పాటు చేయబోయే కూటమిలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉండదని మాయావతి ఇదివరకే ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. గత యూపీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌తో జట్టుకట్టిన ఎస్పీ బొక్కబోర్ల పడ్డింది. కాగా శనివారం ఎస్పీ, బీఎస్పీల కూటమి ప్రకటన ఉన్న నేపథ్యంలో యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ విమర్శల దాడి ఇదివరకే మొదలు పెట్టారు. సొంతప్రయోజన కోసమే వారు కూటమి కడుతున్నారని యోగి ఆరోపించారు. అఖిలేష్, మాయాల కూటమిపై బీజేపీ అధ్యక్షుడు అమిత్షా కూడా విమర్శనాస్త్రలను సంధించారు. ఒకరినొకరు చూసుకోలేని వారు కూడా మోదీని ఓడించేదుకు ఒకటవుతున్నారని మండిపడ్డారు.

## ఎమ్మెల్యేను కలిసిన విద్యాశాఖ అధికారులు

**విజయక్రాంతి, అంబర్‌పేట్:** అంబర్‌పేట్ నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే కాలేరు వెంకటేష్‌ను విద్యాశాఖ అధికారులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిసారు. ఈఈ భాస్కర్, డిప్యూటి ఈ దేవాదాస్, ఏ ఈ. శ్రీనివాస్‌రావు, డిప్యూటి ఈఓ శ్రీధర్, డిప్యూటి ఐఓఎస్ నిజాముద్దిన్, డిప్యూటీ ఐఓఎస్ ఓంప్రకాష్‌లు ఎమ్మెల్యేను కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

# తిరుగులేని శక్తిగా టీఆర్ఎస్



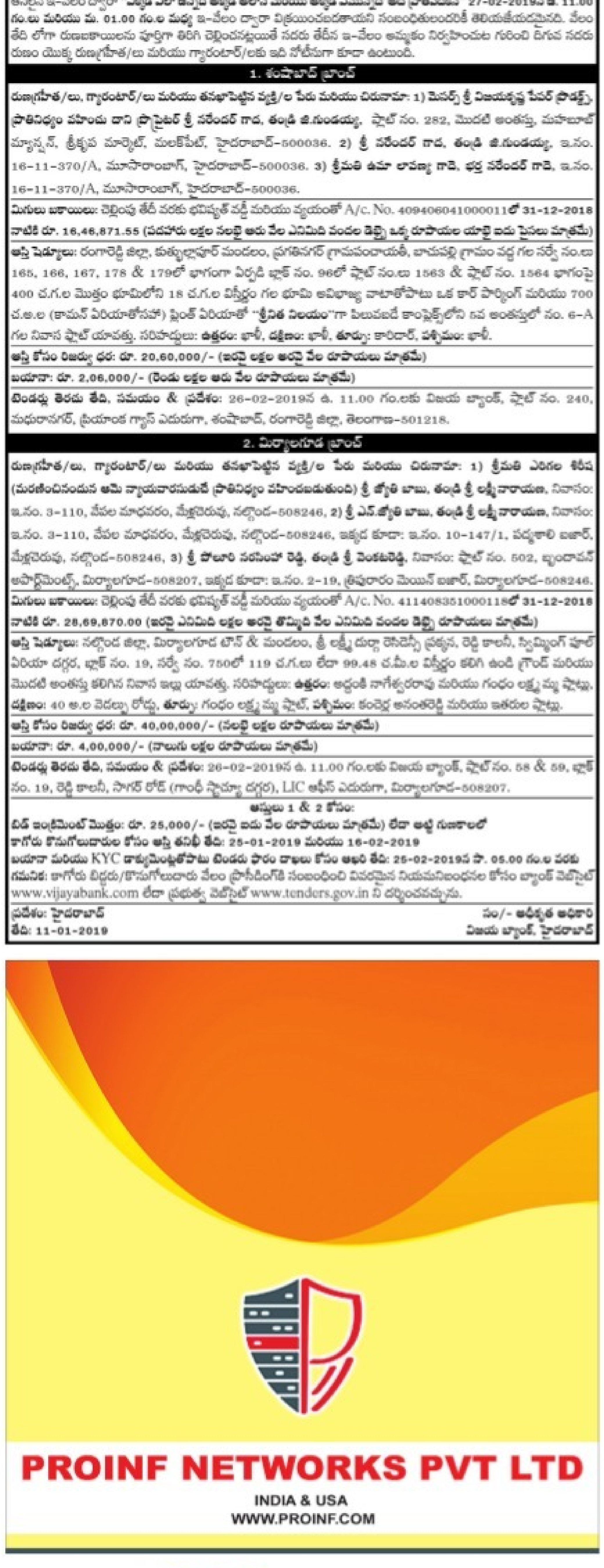
**(మొదటిపేజీ తరువాయి)**

గ్రామపంచాయతీ ఎన్నికలు పూర్తి కాగానే టీఆర్ఎస్ సంస్థాగత ఎన్నికల ప్రక్రియ మొదలుకానుంది. ముందుగా సభ్యత్వ నమోదుతో ఇది ప్రారంభం కానుంది. దశలవారీగా గ్రామ, మండల కమిటీల ఎన్నికలు నిర్వహిస్తారు. జిల్లా, నియోజకవర్గ కమిటీల్లో ఏది ఉండాలనే విషయంపై టీఆర్ఎస్ అధిష్టానం త్వరలోనే స్పష్టత ఇవ్వనుంది. ఏప్రిల్ 27న టీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా కేసీఆర్ ఎన్నికతో సంస్థాగత ప్రక్రియ ముగియనున్నది. ఇదిలా ఉండగా ప్రభుత్వ వ్యవహారాల్లో అవసరమైన మేరకు పార్టీ సలహాలు ఉండేలా మార్పులు చేసే ఉద్దేశంతో ఉంది. దీని కోసం ముందుగా సభ్యత్వ నమోదును బాగా పెంచాలని భావిస్తోంది. 2017 సంస్థాగత ఎన్నికల ప్రక్రియలో భాగంగా టీఆర్ఎస్ కేంద్ర కార్యాలయం నుంచి 75 లక్షల సభ్యత్వాల మేరకు పుస్తకాలను ఎమ్మెల్యేలు, నియోజకవర్గస్థాయి నేతలు తీసుకెళ్లారు. 70 లక్షలసభ్యుల పేర్లను నమోదు చేసినట్లు కేంద్ర కార్యాలయానికి పుస్తకాలను పంపించారు. కానీ ఆ పుస్తకాల ప్రకారం పరిశీలిస్తే సభ్యుల సంఖ్య 43 లక్షలే ఉంది. 75 లక్షల సభ్యత్వాన్ని అధిగమించేలా ఈసారి సభ్యత్వ నమోదును నిర్వహించాలని టీఆర్ఎస్ అధిష్టానం భావిస్తోంది. లోక్‌సభ ఎన్నికల షెడ్యూల్ రాకముందే వీటిని పూర్తి చేసే యోచనలో టీఆర్ఎస్ అధిష్టానం దృష్టి కేంద్రీకరించింది.

### జిల్లా కార్యాలయాలకు శంకుస్థాపన

టీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్‌గా కేటీఆర్ బాధ్యతలు చేపట్టిన వెంటనే జిల్లా కార్యాలయాల భవనాల నిర్మాణంపై దృష్టి సారించారు. వరంగల్, జనగామ జిల్లా కార్యాలయాల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. సంక్రాంతి తర్వాత మిగిలిన జిల్లాల్లోనూ శంకుస్థాపనలు పూర్తి చేయనున్నారు. లోక్‌సభ ఎన్నికలకు ముందే అన్నిజిల్లాల్లో భవనాలు పూర్తయ్యేలా ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. టీఆర్ఎస్ కేంద్ర కార్యాలయం తెలంగాణ భవనాలను ఆధునీకరించే పనులు మొదలయ్యాయి. సమాచార వ్యవస్థ కోసం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం, పార్టీ మధ్య సమన్వయం కోసం టీఆర్ఎస్ మొదటిసారి కొత్త రకమైన వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయబోతున్నారు. తెలంగా ణభవన్‌లో ప్రత్యేకంగా ప్రజాఫిర్యాదుల విభాగం(పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్ సెల్)ను ఏర్పాటు చేయాలని కేటీఆర్ నిర్ణయించారు. ప్రజల సమస్యలపై ప్రభుత్వానికి ఎప్పటికప్పుడు సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చేలా పార్టీ వ్యవస్థను రూపొం దిస్తున్నారు. ప్రజలు ఎవరైనా సమస్యలపై పార్టీ వారిని ఆశ్రయిస్తే వాటిని పరిష్కరించేలా అధికారిక వ్యవస్థకు, ఎమ్మెల్యేలకు నివేదించేలా ఈ వ్యవస్థ ఉండనుంది. పరిపాలన వ్యవహారాలపై అవగాహన ఉన్నవారిని ఈ విభాగంలో నియమించనున్నారు.





## సాంకేతిక పనుల వల్ల పలు రైళ్ల దారి మళ్లింపు

విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్: సాంకేతిక పనుల కారణంగా పలు రైళ్లను దారి మళ్లించినట్టు రైల్వే శాఖ తెలిపింది. కళ్యాణ్ స్టేషన్ వద్ద ఫుట్ ఓవర్ బ్రిడ్జి ప్రారంభం, బద్లాపూర్ –నేరల్ స్టేషన్ల మధ్య రెండు చిన్న బ్రిడ్జీల నిర్మాణం కారణంగా రైళ్లను దారి మళ్లిస్తున్నట్టు దక్షిణ మధ్య రైల్వే ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ నెల 12న చెన్నై సెంట్రల్ – ముంబయి సీఎస్‌టీ, కోయంబత్తూర్ – ముంబయి ఎల్‌ఎల్‌టీ కుర్ల ఎక్స్‌ప్రెస్, హైదరాబాద్ – ముంబయి సీఎస్‌టీ, ఈ నెల 13నముంబయి ఎల్‌ఎల్‌టీ – కాకినాడ పోర్ట్ ఎక్స్‌ప్రెస్, ముంబయి సిఎస్‌టీ – నాగర్ కోయిల్ ఎక్స్‌ప్రెస్ తదితర రైళ్లను దారి మళ్లిస్తున్నారు.

## గార్బేజ్ ట్రాన్స్‌ఫర్ స్టేషన్‌ల తనిఖీ



విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్: నగరంలోని గార్బేజ్ ట్రాన్స్‌ఫర్ స్టేషన్‌లు అన్నింటినీ ఆధునీకరించాలని జీహెచ్‌ఎంసీ కమిషనర్ ఎం.దానకిషోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కూకట్‌పల్లి సర్కిల్‌లోని కైతలాపూర్ ట్రాన్స్‌ఫర్ స్టేషన్ నిర్వహణను శుక్రవారం ఉదయం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అడిషనల్ కమిషనర్ రవికిరణ్, జోనల్ కమిషనర్ జె.శంకరయ్య, సిటిఓ మోహన్ సింగ్, డిప్యూటి కమిషనర్ మమత తదితరులతో కలిసి ట్రాన్స్‌ఫర్ స్టేషన్‌ను పరిశీలించారు. వాటి నిర్వహణపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి స్టేషన్‌లో ఆహ్లాదకర వాతావరణం ఉండేలా పరిసరాలను అభివృద్ధి చేయాలని, ప్రహరీగోడలపై పెయింటింగ్‌లు, పరిసరాల్లో ఔషధమొక్కలు, సువాసనలు వెదజల్లే చెట్లను పెంచాలని కమిషనర్ సూచించారు. గార్బేజ్ స్టేషన్లకు వచ్చే చెత్తను ఎప్పటికప్పుడు జవహర్ నగర్ డంప్ యార్డుకు తరలించి జీరో గార్బేజ్ ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. గార్బేజ్ స్టేషన్‌కు వచ్చే స్వచ్ఛ కార్మికులు, ఆటోడ్రైవర్లకు కనీస సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేయాలని పేర్కొన్నారు. కాగా ట్రాన్స్‌ఫర్ స్టేషన్లను హైదరాబాద్ ఇంటిగ్రేటెడ్ సాలిడ్ వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ సంస్థకు బదిలీచేసే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని, దీని వల్ల తమ ఉద్యోగాలు పోతాయని కాంట్రాక్ట్ డ్రైవర్లు, కమిషనర్ దానకిషోర్‌కు విజ్ఞప్తి చేయగా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఏ ఒక్కరి ఉద్యోగాలు తొలగించమని కమిషనర్ స్పష్టం చేశారు.

## వచ్చే ఏడాది నుంచే గిరిజన విశ్వవిద్యాలయంలో
# నూతన తరగతులు ప్రారంభం



విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్: రాష్ట్రం లో వచ్చే విద్యాసంవత్సరం నుంచి గిరిజన విశ్వవిద్యాలయంలో తరగతులను ప్రారంభించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. శాశ్వత భవనాలు, కార్యాలయాలు, విద్యార్థుల వసతిగృహాలు నిర్మాణం పూర్తి అయ్యేవరకు బాకారంలోని యూత్ సెంటర్‌లో తాత్కాలికంగా జూలై నెలనుంచి ప్రారంభించాలని రాష్ట్ర సిఎస్.కే.జోషి అధికారులను ఆదేశించారు. తాత్కాలిక భవనాలకు అవసరమైన మరమ్మత్తులు చెయ్యాలని ఆయన సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ అధికారులను ఆదేశించారు. గిరిజన యూనివర్సిటి ద్వారా వచ్చే జూలై నుంచి ఆరు కోర్సులలో 30 విద్యార్థుల చొప్పున తరగతులు ప్రారంభించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జోషి ఆదేశించారు. శుక్రవారం సచివాలయంలో ప్రధానకార్యదర్శి డా.ఎస్.కె.జోషి గిరిజన సంక్షేమ శాఖ, విద్యాశాఖ, అటవీశాఖ, హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటి అధికారులతో గిరిజన యూనివర్సిటిపై సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. కాంపౌండ్ హాల్ నిర్మాణాన్ని గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఇంజనీరింగ్ విభాగం చేపట్టాలన్నారు. ఈ యూనివర్సిటి ద్వారా స్థానిక గిరిజన విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి, గిరిజనుల ఆర్థికాభివృద్ధికి తోడ్పతుందని అన్నారు. భూసేకరణకు సంబంధించి 10 కోట్ల రూపాయలను గిరిజన సంక్షేమ శాఖ జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కలెక్టరుకు ఇవ్వాలన్నారు. అటవీశాఖకు సంబంధించిన భూమిలో అటవీ చట్ట నిబంధనలలో అనుమతించిన మేరకు గిరిజన సంస్కృతికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలన్నారు.

### కోర్సుల వివరాలు

బి.ఏ (హోటల్ మేనేజిమెంట్ ), బీసీఏ, ఎంసిఏ, ఎంబీఏ (అటవీ ఉత్పత్తుల ప్యాకింగ్‌పై ప్రత్యేక కోర్సు), బిబిఏ, ఎం.ఏ (గిరిజనుల సాంప్రదాయాలపై) కోర్సులను నిర్వహించాలని, ప్రతి కోర్సులోను 30 మంది విద్యార్థులకు అవకాశం కల్పించాలని ఆయన ఆదేశించారు. అవసరమైన సిబ్బంది నియామకాలకు చర్యలు తీసుకోవాలని, వెంటనే ప్రణాళికలను తయారు చేయాలని జోషి సూచించారు

సమావేశంలో విద్యాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి అజయ్ మిశ్రా, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి బెన్‌హర్ మహేష్ దత్ ఎక్కా, కమీషనర్ క్రిస్టినా చొంగ్తు, జయశంకర్ భూపాలపల్లి కలెక్టర్ రాసం వెంకటేశ్వర్లు, రఘువీర్, చక్రధర రావు,పీ.ఓ .ఐ.టి.డి.ఏ ,ఏటూరునాగారం ప్రొఫేసర్ రాజశేఖర్, హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటి, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## డబుల్ లబ్ధిదారుల ధర్నా

- గ్రేటర్ బల్దియా వద్ద భోజగుట్ట లబ్ధిదారుల నిరసన
- హౌసింగ్ సీఈ హామీతో శాంతించిన ఆందోళన కారులు



విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్: ఏడాది గడిచినా ఇళ్లు పూర్తి చేయకపోవటంతో భోజగుట్ట డబుల్ బెడ్ రూం లబ్ధి దారులు గ్రేటర్ బల్దియా ముందు ధర్నాకు దిగారు. నాంపల్లి నియోజకవర్గంలోని భోజగుట్టపై శివాజీనగర్, శ్రీరామ్‌నగర్ , వివేకానందనగర్ స్లమ్‌లను డబుల్ బెడ్ రూం పథకానికి ఎంపిక చేశారు. అక్కడ రెండు వేల కుటుంబాలుంటుండగా 1884 కుంటుంబాలకు ఇళ్లను మంజూరు చేశారు. ఏడాది కాలంలో నిర్మించి ఇచ్చే విధంగా ఒప్పందం చేశారు. ఇందులో భాగంగా వారి ఇళ్లను ఖాళీ చేయించి పక్కా గృహాలను నిర్మాణాలను చేపట్టింది. ఏడాది పూర్తయినా 264 ఇళ్లు మాత్రమే పూర్తయ్యాయి. మిగతావి ఎప్పుడు పూర్తవుతాయో తేల్చకుండానే కాంట్రాక్టర్ చేతులెత్తేయటంతో లబ్ధిదారులు గ్రేటర్ బల్దియాను ముట్టడించారు. ఆరుబయట గుడిసెల్లో కనీస సదుపాయాలు లేకుండా ప్రమాదరంగా జీవిస్తున్నామంటూ వాపోయారు. నిర్మాణాలను వేగంగా పూర్తి చేసి ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. వీరి నినాదాలతో బల్దియా ఆవరణ మారు మోగింది. కమిషనర్ హామీ ఇచ్చేంత వరకు అక్కడినుంచి వెళ్లేది లేదంటూ బైఠాయించారు. దాంతో పోలీసులు రంగంలోకి దిగి అధికారులతో చర్చల ద్వారా తమ డిమాండ్‌ను పరిష్కరించుకోవాలని సూచించారు. దాంతో కమిషనర్ అందుబాటులో లేకపోవటంతో హౌసింగ్ విభాగం చీఫ్ ఇంజనీర్ సురేష్ కుమార్‌కు వినతి పత్రం సమర్పించారు. మరోసారి కమిషనర్‌తో భేటీ జరిపిస్తామని హామీ ఇవ్వటంతో ఆందోళన విరమించారు.




ప్రభుత్వ ఉస్మానియా డెంటల్ కళాశాల వజ్రోత్సవాలను జ్యోతి వెలిగించి ప్రారంభిస్తున్న వైద్య, విద్య సంచాలకులు డా. రమేష్ రెడ్డి. చిత్రంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. వెంకటేశ్వర్లు, ఏ.ఎస్. నారాయణ, జి. చంద్రశేఖర్, ఎల్. కృష్ణప్రసాద్ తదితరులు

## రోడ్డెక్కిన మా సంగతేంది: ఆర్. కృష్ణయ్య



విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్: ఏళ్లుగా తమ డిమాండ్లను పక్కన పెడుతూ అగ్రకుల పేదల 10 శాతం రిజర్వేషన్ బిల్లును హడావుడిగా ఆమోదించటం పట్ల మరోసారి అగ్రవర్ణాల ఆధిపత్యాన్ని చాటిందని వ్యాఖ్యానించారు జాతీయ బీసీ సంఘం అధ్యక్షుడు ఆర్, కృష్ణయ్య. అన్ని రాజకీయ పార్టీల్లో వారి ప్రాబల్యం ఉండటం వల్లే వారికి చెందిన బిల్లును ఆఘమేఘాల మీద ఆమోదం చేయించుకున్నట్లు ఆరోపించారు. పార్లమెంట్ తీరును 92 బీసీ కుల సంఘాల సమావేశం వ్యతిరేకించింది. శుక్రవారం హైదరాబాద్ బషీర్ బగ్ ప్రెస్ క్లబ్‌లో ఆర్.కృష్ణయ్య అధ్యక్షతన 92 బి.సి కుల సంఘాల సమావేశం జరిగింది. కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరిని ఈ సమావేశం తీవ్రం గా ఖండించింది. ఈ సందర్భంగా ఆర్. కృష్ణయ్య మాట్లాడుతూ బీసీలు చట్ట సభలలో రిజర్వేషన్లు కావాలని, ఎస్సీ,ఎస్టీ,బీసీ లకు ప్రైవేటు రంగంలో, ఉన్నత న్యాయ వ్యవస్థలో రిజర్వేషన్లు కావాలని పోరాడుతుంటే పట్టించుకోవడం లేదు. కాని అగ్రకులాలకు అడుగకుండానే రిజర్వేషన్లు పెడుతూ వ్యవస్థను భ్రష్టు పట్టిస్తున్నారని విమర్శించారు.

### న్యాయవ్యవస్థ స్థానమేది

ఇలా న్యాయవ్యవస్థ రాజకీయ వ్యవస్థ, ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో 80 శాతం పదవులు అగ్రకులాల చేతిలోనే ఉన్నాయి. 15 శాతం జనాభా ఉన్నవారు 80 శాతం పదవులు పొందుతున్నారు. 15 శాతం జనాభా ఉండి 80 శాతం పదవులు పొందుతున్న అగ్రకులాల వారికే రిజర్వేషన్లు ఇవ్వడంలో ఉన్న శాస్త్రీయత ఏమిటి? హేతుబద్ధత ఏమిటని ప్రశ్నించారు. ఈ సమావేశంలో బీసీ సంఘాల నేతలు గుజ్జ కృష్ణ, దాసు సురేష్, నీల వెంకటేష్, కోలా జనార్ధన్, గొరిగె మల్లేష్ యాదవ్, చందర్, రమ్య, అనంతయ్య, జైపాల్ ముదిరాజ్, కోరుట్ల సత్యనారాయణ 92 కులసంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## యూసీవోలో నారాయణ మెరుపులు




విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్: జాతీయస్థాయిలో యూనిఫైడ్ కౌన్సిల్ నిర్వహించే యూనిఫైడ్ సైబల్ ఒలింపియాడ్ ఎగ్జామ్–2019 రెండోదశ ఫలితాల్లో నారాయణ గ్రూప్ ఆఫ్ స్కూల్స్ విజయబావుటా ఎగురవేసిందని నారాయణ విద్యాసంస్థల మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డా. పి. సింధూర పేర్కొన్నారు. ఆలిండియా ఫస్ట్ ర్యాంకును సొంతం చేసుకోవడం విద్యారంగంలో నారాయణ గ్రూప్ చేస్తున్న కృషి ఏపాటిదో అర్థమవుతుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలు ర్యాంకులు సాధించిన విద్యార్థులను నారాయణ విద్యాసంస్థల ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ కె. పునిత్ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

## ఆల్ఫోర్స్‌కు ప్రతిష్టాత్మకమైన
## 2018 నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ లీడర్‌షిప్ అవార్డు




విజయక్రాంతి, కరీంనగర్: అత్యుత్తమ విద్యనందింస్తున్నందుకు, సేవా కార్యక్రమాల నిర్వహణకుగానూ న్యూఢిల్లీలోని గ్లోబల్ లీడర్‌షిప్ ఫౌండేషన్ స్వచ్ఛంద సంస్థ 2018 సంవత్సరానికిగానూ ప్రతిష్టాత్మకమైన గ్లోబల్ లీడర్‌షిప్ అవార్డును అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థలకు ప్రకటించడం హర్షణీయమని అల్ఫోర్స్ అధినేత డా. వి. నరేందర్‌రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక వావిలాలపల్లిలోని ఆల్ఫోర్స్ ఇ–టెక్నో ఎసీ కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన సన్మాన సభలో ఈ విషయాన్ని నరేందర్‌రెడ్డి తెలిపారు. అవార్డు రావడం పట్ల అల్ఫోర్స్ విద్యాసంస్థలో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ నరేందర్‌రెడ్డిని సన్మానించారు. ఈ అవార్డుతో తమ విద్యాసంస్థలపై మరింత భారం పెరిగిందని మరిన్ని అవార్డులను సొంతం చేసుకుంటామని నరేందర్‌రెడ్డి ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.




## ఆదాయం తక్కువైనా గొప్ప ఆశయం

అందరూ కలలు కంటారు , కాని వాటిని సాకారం చేసుకునేందుకు కష్టపడేవారు కొందరే ఉంటారు. కేరళకు చెందిన విజయన్ దంపతులు ఈ కోవకు చెందినవారే. తమ చిన్ననాటి కలలను సాకారం చేసుకోవడానికి వీరు చేస్తున్న కృషిని మహీంద్రా గ్రూప్ చైర్మన్ ఆనంద్ మహీంద్రా కొనియాడారు. గత 55 ఏళ్లుగా కొచ్చిలో టీ దుకాణం నిర్వహిస్తూ 23 దేశాల్లో పర్యటించిన ఈ 70 ఏళ్ల వృద్ధ దంపతులు నిజమైన భారత కుబేరులు అంటూ ఆనంద్ మహీంద్రా కితాబిచ్చారు. ఈ దంపతుల విదేశీ యాత్రలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో ఆనంద్ వారిపై ప్రశంసలు కురిపించారు. సంపద విషయంలో ఈ దంపతులు ఫోర్బ్స్ జాబితాలో లేకపోవచ్చు. కానీ, నా ఉద్దేశంలో విజయన్ దంపతులు భారతదేశంలోనే అత్యంత సంపన్నులు అని ఆనంద్ మహీంద్రా పేర్కొన్నారు. ఈసారి కొచ్చి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ టీ తీసుకుని, వారి పర్యటనల విశేషాలు తెలుసుకుంటాననిఆయన ట్వీట్ చేశారు.

కొచ్చిలో ఉన్న విజయన్ దంపతుల టీ స్టాల్‌కు చాలా పేరుంది. తమ కలలను నెరవేర్చుకునే క్రమంలో వీరు ప్రతి రోజు రూ.300 పొదుపు చేస్తారు. ఇలా పొదుపు చేసిన దాంట్లో తక్కువ మొత్తంలో ఖర్చులు పెడుతూ విదేశాల్లో పర్యటిస్తారు. ఇప్పటికే వారు సింగపూర్, అర్జెంటీనా, పెరు, స్విట్జర్లాండ్, బ్రెజిల్ మొదలగు 23 దేశాలలో పర్యటించారు. మరిన్ని దేశాల్లో పర్యటించడానికి విజయన్ దంపతులు ప్రణాళిక కూడా సిద్ధం చేసుకున్నారు. దేశదేశాలు చుట్టి రావాలన్నది నా చిన్ననాటి కల. అందుకోసం సొమ్ము కావాలి. దానికోసమే నిలకడగా ఆదాయాన్నిచ్చే టీ వ్యాపారాన్ని ఎంచుకున్నాను అని విజయన్ అంటున్నారు. 1963లో ప్రారంభమైన విజయన్ టీ స్టాల్‌కు విదేశీ యాత్రికుల తాకిడీ ఎక్కువే. ఇతర దేశాలు తిరిగిన అనుభవాల నుంచి ఏం నేర్చుకున్నారన్న ప్రశ్నకు మన దృక్పథం, మైండ్, మన సంస్కృతిలో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయని విజయన్ అన్నారు.

## 'స్వచ్ఛ' సాఫల్యం

స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ ప్రారంభమైనప్పుడు ప్రధాని పాకీ పని గురించి మాట్లాడటమేమిటని సన్నాయి నొక్కులు నొక్కిన వారున్నారు. ప్రధాని టాయిలెట్ల గురించి ఏకంగా ఎర్రకోట నుంచి ఘోషించాల్సిన అవసరం ఉందా అని ఆక్షేపించిన వారూ ఉన్నారు. కానీ నాలుగున్నరేళ్ల తరువాత స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ సాధించిన విజయాలు ఏ రకంగా చూసినా గణనీయాలే. ఇంకా చేయాల్సి ఉన్నదాన్ని చూసి పెదవి విరిచే వారూ ఉన్నారు. సాధించిన దానిని చూసి సంతృప్తిగా తలపంకించే వారూ ఉన్నారు. నిజానికి ఇది 'గ్లాస్ సగం ఖాళీయా, సగం నిండి ఉందా' లాంటిదే. చూసే దృక్పథాన్ని బట్టి మన మన ఆలోచనలుంటాయి. అయితే 'సాధించిన దానికి సంతృప్తి చెంది, అదే విజయమనుకుంటే' ఎంత పొరబాటో, అసలేమీ సాధించలేదని ఆక్షేపించి, చేయాల్సిన పనిని చేయకుండా కూర్చోవడమూ అంతే పొరబాటు.

అక్టోబర్ 2, 2014 నాడు ప్రారంభమైన స్వచ్ఛ భారత మిషన్‌లో భాగంగా ఇప్పటి వరకూ 9.15 కోట్ల శౌచాలయాల నిర్మాణం జరిగింది. 15.43 కోట్ల ఇళ్లలో శౌచాలయాలు ఏర్పాటయ్యాయి. దాదాపు అన్ని రాష్ట్రాల్లో (ఒక్క తెలంగాణలో తప్ప) 95 శాతం గృహాల్లో శౌచాలయాలు ఉన్నాయి. 2019 అక్టోబర్ నాటికి దాదాపు అన్ని రాష్ట్రాల్లో నూటికి నూరు శాతం ఇళ్లలో శౌచాలయాలు నిర్మాణమైపోతాయి. 2017–18కి గాను ప్రపంచ బ్యాంక్ నిర్వహించిన జాతీయ వార్షికపారిశుద్ధ సర్వేలో 93.4 శాతం గ్రామీణ ప్రజలు తాము నిర్మించుకున్న శౌచాలయాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది నిజంగా ఒక గణనీయమైన సాఫల్యం.

అంతే కాదు. దేశవ్యాప్తంగా 584 జిల్లాల్లోని 5840 బ్లాకులు, 2,44,67 గ్రామ పంచాయతీలు, 541433 గ్రామాలు తమను తాము బహిరంగ మల విసర్జన రహిత గ్రామాలుగా ప్రకటించుకున్నాయి. త్రిపుర,గోవా, ఒడిశా, బీహార్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలు కొద్దిగా వెనుకబడి ఉన్నా అవి కూడా వేగాన్ని అందుకుంటున్నాయి. అయితే కేవలం ప్రకటించుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు కాబట్టి ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు సంస్థలు ఈ గ్రామాల్లో సర్వేలు నిర్వహించాయి. ఈ 541433గ్రామాలలో 4,38,342 గ్రామాలు నిజంగానే బహిరంగ మల విసర్జన రహిత గ్రామాలని ఈ సర్వేలు తేల్చి చెప్పాయి. వీటిలోనూ కొన్ని గ్రామాలు భవిష్యత్తులో బహిరంగ మల విసర్జన మళ్లీ ప్రారంభించే అవకాశాలు లేకపోలేదు. కానీ వీటిని అలా మారకుండా ప్రభుత్వం, స్వచ్ఛంద సంస్థలు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయి.

నరేంద్ర మోడీ ఈ ఉద్యమాన్ని అధికారుల ప్రణాళికలకే పరిమితం చేయకుండా, ప్రజా ఉద్యమంగా మార్చగలిగారు. ఇదొక నిజమైన సాఫల్యం. దీని వల్ల చాలా మంది పౌరులు ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములవుతున్నారు. స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ ఈ ఏడాది రూపొందించిన డైరీలో పొందుపరచిన వివరాల మేరకు దేశ వ్యాప్తంగా దాదాపు అయిదు లక్షల మంది యువకులు, వృద్ధులు, మహిళలు, పిల్లలు 'స్వచ్ఛాగ్రహులు' గా పనిచేస్తున్నారు. స్కూళ్లలో విద్యార్థులు స్వచ్ఛాగ్రహులుగా, ఉపాధ్యాయులు స్వచ్ఛాగ్రహ ప్రేరకులుగా పనిచేస్తున్నారు. ఒక్క అదానీ ఫౌండేషన్ మన దేశంలోని 5337స్కూళ్లలో ఈ దిశగా ప్రయత్నం చేస్తోంది. మన దేశ చరిత్రలో ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు స్వచ్ఛాగ్రహి ఉద్యమంలో పాలుపంచుకున్న దాఖలాలు లేవు. వ్యక్తుల ప్రవర్తన, వ్యవహార శైలి విషయంలో మార్పును తీసుకురావడానికి వీరు ప్రయత్నం చేస్తూ ఉన్నారు. గతంలో ఎన్నడూ ఇలాంటి ప్రయత్నం జరగలేదు. నిజానికి వీరి ప్రయత్నాల వల్లే బహిరంగ మల విసర్జన రహిత గ్రామాలు మళ్లీ బహిరంగ మల విసర్జన చేయకుండా ఉండిపోయాయన్నది ప్రపంచ బ్యాంక్ సర్వే చెబుతున్న విషయం. ఇది నిజంగా నరేంద్ర మోడీ సాఫల్యమే.

అంతే కాదు. పలువురు సినీ రంగ ప్రముఖులు కూడా ఈ ఉద్యమంలో పాలు పంచుకుంటున్నారు. మున్నెన్నడూ లేనట్టుగా స్వచ్ఛత, గ్రామీణ శౌచాలయాల వంటి అంశాలపై మూడు సినిమాలు వచ్చాయి. ఇవి బహుళ జనాదరణనుకూడా పొంది, వాణిజ్యపరమైన విజయాన్ని కూడా సాధించాయి. అక్షయ్ కుమార్ నిర్మించిన టాయ్ లెట్, హల్కా, గుట్రున్ గుటార్గున్ వంటి చలన చిత్రాలు ప్రజలలో అవగాహనా నిర్మాణానికి తమ వంతు ప్రయత్నాలు చేశాయి.

నిజానికి పారిశుధ్యాన్ని పరిరక్షించడం, బహిరంగ మల విసర్జనను నిర్మూలించడం, మహిళలు, బాలికల ప్రత్యేక అవసరాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ఐక్యరాజ్య సమితి రూపొందించిన స్వయంపోషిత అభివృద్ధి లక్ష్యాల్లో అంతర్భాగం. 2023 నాటికి ఈ దిశగా లక్ష్యాలను సాధించాల్సిన బాధ్యత ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని వర్ధమాన దేశాలపైనా ఉన్నది. మన దేశంలో 2015 నాటి ప్రపంచ బ్యాంకు నివేదిక మేరకు 48 శాతం మంది ప్రజలు బహిరంగ మల విసర్జనకు పాల్పడుతున్నారు. ప్రజాపారిశుధ్యం, ప్రజాసంక్షేమం విడదీయరానంతగా పెనవేసుకున్నాయన్నది తిరుగులేని వాస్తవం. ఈ పరిస్థితులు మార్చడంలో స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ సాఫల్యాన్ని సాధించింది. రానున్న తొమ్మిది నెలల్లో మిగతా లక్ష్యాలను కూడా సాధించి, నూటికి నూరు శాతం శౌచాలయాల నిర్మాణం, వాడకాలను అమలులోకి తేవాల్సిన అవసరం ఉంది. కొన్ని వెనుకబడ్డ రాష్ట్రాలు ఉన్న మాట వాస్తవం. కానీ రానున్న తొమ్మిది నెలల్లో ఈ రాష్ట్రాలు కూడా మిగతా రాష్ట్రాలతో సమానంగా ముందంజ వేసేలా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

# యుక్తితో పనులు సాధించాలి

క్లిష్ట పరిస్థితులెదురైనపుడు, నిరుత్సాహ పడక, యుక్తితో విజయం సాధించాలి. తాళంతో పాటు తాళం చెవి ఉన్నట్లే సమస్యతో పాటు పరిష్కారం ఉంటుంది. మేధస్సును ఉపయోగించి పరిష్కారం కనుక్కొని పనిని పూర్తిచేయాలి.

**పురాణ గాథ – 1.** శివుడు తన కుమారులైన గణేశునికి, కుమారస్వామికి పరీక్ష పెట్టారు. ఎవరు ముల్లోకములలోని నదులన్నిటిలో స్నానం చేసి ముందుగా వస్తారో, వారికి విఘ్నములకు అధిపతిగా పట్టం కడతానన్నాడు. కుమారస్వామి తన నెమలి వాహనం మీద బయలుదేరాడు. కాని గణేశుడు తన వాహనం ఎలుక మీద వెళ్ళి రాలేనని, నారాయణ మంత్రం జపిస్తూ శివపార్వతులకు ప్రదక్షిణం చేశాడు. మాతాపితరుల ప్రదక్షిణ ప్రభావం వల్ల కుమారస్వామికి ఎక్కడకు వెళ్ళినా గణేశుడే ముందుగా స్నానమాచరించి వస్తున్నట్లు కనిపించాడు. ఆ విధంగా గణేశుడు ఉన్నచోటే ఉండి, పందెం నెగ్గి విఘ్నేశ్వరుడయినాడు.

**పురాణ గాథ – 2.** హనుమంతుడు లంకాయాన సమయంలో, సముద్రమును లంఘించునపుడు, సురస అనే రాక్షసి అడ్డు తగిలి, తన నోటిలోకి రాకుండా ఎవరూ తనని దాటి వెళ్ళలేరన్న వరం తనకు ఉందని అన్నప్పుడు హనుమంతుడు తన కాయం పెంచగా, సురస కూడా తన కాయం పెంచింది. హనుమంతుడు చటుక్కున, తన కాయం చిన్నదిగా చేసి, సురస నోటిలోనికి వెళ్ళి బయటకు వచ్చి, నీకున్న వరం పూర్తి చేశానని చెప్పి, ముందుకు సాగిపోయినాడు. ఆ విధంగా సమస్యలు ఎదురైనపుడు నిరాశ చెందక, యుక్తితో పని సాధించాలి.

### కష్టపడితేనే విజయం లభిస్తుంది.




కష్టాలు తట్టుకొని నిలబడగలిగినవారే జీవితంలో పైకి వస్తారు. రాయిగా ఉన్నప్పుడు ఉలిదెబ్బలకు, సుత్తి పోట్లకు తట్టుకొని ఓర్చుకున్నందువల్లే, ఇప్పుడు గుళ్ళో విగ్రహం పూజలందుకుంటున్నది. కనుక కష్టాలకు వెరవకూడదు. అవి మన సహనానికి పరీక్ష. సుఖంలో మన నైజం బయట పడదు. కష్టంలోనే మన అసలు రూపం బయట పడుతుంది. కష్టాలలో ఉన్న వారిని పరామర్శించాలి. తగిన సహాయం చేయాలి. తెలిసినివారు ఎదురు పడినప్పుడు, చూడగానే అభివాదం చెయ్యటం, పలకరించటం, చిరునవ్వుతో మాట్లాడటం చేయాలి. అదే సంస్కారం అనిపించుకుంటుంది.

విజయంతో పొంగిపోకు. పరాజయంతో క్రుంగిపోకు. పగటి వెలుగు – రాత్రి చీకటి, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వస్తాయి. కనుక ఓపిక పట్టు, ధైర్యమే బలం, బలహీనతే మరణం. సమస్యలు లేని జీవితం ఉండదు. కావలసినది మనో నిగ్రహం. 84 లక్షల జీవరాసులలో, మనిషి ఒక్కడికే విచక్షణా జ్ఞానం ఇచ్చాడు పరమాత్మ. దానిని వాడుకొని, తెలివిగా మెలగాలి.

చెడు అలవాట్లు మనిషిని క్రుంగదీస్తాయి. వేలెడంత సిగరెట్టు చెట్టంత మనిషిని కాలుస్తుంది. పొగ త్రాగే వారు పొగ పీల్చేటప్పుడు రాలిన బూడిద తమదేనేమో, అని ఆలోచించాలి.. గట్టి ప్రయత్నం చేసి, పొగ పీల్చటం, మద్యపానం మొ॥ దురలవాట్లు వెంటనే మానేయాలి. పరమాత్మ ప్రసాదించిన జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపాలి.

అదృష్టం ఒకేసారి తలుపు తడుతుంది. దురదృష్టం తలుపు తీసేదాకా తడుతూనే ఉంటుంది. కనుక సదా జాగరూకతతో మసలు కోవాలి.

అవకాశాలు రానివాడు దురదృష్టవంతుడు. వచ్చిన అవకాశాన్ని వినియోగించుకోని వాడు దౌర్భాగ్యుడు.

జీవితాన్ని నవ్వుతూ గడుపు. నవ్వటం ఒక భోగం. నవ్వించటం ఒక యోగం, నవ్వకపోవటం ఒక రోగం.

### ఆహార నియమాలు

ఆకలైనపుడు మాత్రమే తినాలి, కాని దాహం కాకపోయినా నీరు త్రాగాలి. అప్పుడప్పుడు నీరు త్రాగుతూనే ఉండాలి. రోజుకు 4 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగాలి. ఫలాహారం, భోజనం చేసే గంటన్నర ముందు, లేక చేసిన గంటన్నర తర్వాత మాత్రమే నీళ్ళు త్రాగాలి. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదు. ఎందుకంటే ఆహారం తింటున్నప్పుడు, కడుపులో జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమవుతుంది. అప్పుడు నీరు త్రాగితే, జఠరాగ్ని చల్లబడి, ఆహారం జీర్ణమవదు. ఆహారం మితంగా తింటే అమృతం, అమితంగా తింటే విషం. తినేటప్పుడు ధ్యాస తిండిమీద ఉంటే వంటబడుతుంది. అలాకాక, ఏ టీవీనో, సెల్‌ఫోనో చూస్తూ తింటే, అందులోని సంఘటనల ప్రభావం వల్ల, మనసు తింటున్న దాని మీద ఉండక, తిన్న ఆహారం వంట పట్టదు. తస్మాత్ జాగ్రత్త.

ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, దాని విలువ తెలియదు. జబ్బున పడ్డప్పుడు దాని విలువ తెలుస్తుంది. కష్టపడకుండా తిని కూర్చుంటే రోగాలు దరిచేరతాయి. కనుక కష్టపడి పని చేసి తినాలి. అప్పుడప్పుడు మనవాళ్ళు ఏకాదశి పేరుతో ఉపవాసం ఉండమనటం ఆరోగ్య సంరక్షణకే. బ్రతకటానికి తినాలి. కాని తినటానికి బ్రతకకూడదు. ఆరోగ్యానికి నియమపాలన, సమయపాలన అవసరం.

ఆహారాన్ని వృధా చేయగూడదు. దాని వెనకాల వండినవారి కష్టం, పండించిన రైతు కష్టం, వెలుగును నీటిని ఇచ్చి పోషించిన పరమాత్ముని దయ ఉన్నవని గుర్తుంచుకోవాలి. అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం.

మనం ఆహారం తిని నిద్రపోతే, మనలో ఉన్న జీవాత్మ, వైశ్వానరుడి రూపంలో తిన్న ఆహారాన్ని అరిగింపజేస్తాడు. కనుక మనం ఆయనకు సదా కృతజ్ఞులమై ఉండాలి.

– వ్యాకరణం వేణుధర శాస్త్రి

# మారిన ఉద్యమ స్వరూప స్వభావాలు

(నిన్నటి తరువాయి) ఈ సంగతి వారు, తమందరితోను మిత్రుడుగా ఉన్న మదన్‌మోహన్‌కు తెలియనీయలేదు. అయితే, సోషలిస్ట్ నాయకులు శ్రీభద్రావిశాల్‌పిట్టీ, బి. సత్యనారాయణ రెడ్డి, పోల్సాని నర్సింగరావు, కోదాటి రాజమల్లు, శ్రీ జి. రాజారాం ప్రభృత నాయకులు డా॥ చెన్నారెడ్డి నాయకత్వానికి అనుకూలంగా స్పందించారు. అడహక్ కమిటీ ముఖ్య సభ్యులలో ఒకరైన ఈ రచయితను విశ్వాసంలోకి తీసుకున్న శ్రీ యస్. వెంకట్రామరెడ్డి ఈ రచయిత సమక్షంలోనే డా॥ చెన్నారెడ్డితో రహస్యంగా విషయం ప్రస్తావించడం జరిగింది. హక్కుల పరిరక్షణ, ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమం మొదలైన నాటి నుండి నాయకత్వం డా॥ చెన్నారెడ్డి సహాయం పొందిన సంగతి, రెడ్డిగారి కుటుంబ సభ్యులు ఒకరు ఇద్దరికో తప్ప మరెవరికి తెలియదు. శ్రీ వెంకట్రామరెడ్డి ఎవరి నుండి, ఏ రకమైన సహాయం సమీకరించగలుగుతున్నారు అనే సంగతి మదన్‌మోహన్‌గానీ మరొకరు కానీ ఆలోచించలేదు. మదన్‌మోహన్ తన బంధువు డా॥ గోపాల్‌పై ఎక్కువ ఆధారపడ్డారు. గోపాల్ ఉద్యమానికి అది పురుషుడు. 1968–71 ఉద్యమంలో శ్రీ వెంకట్రామారెడ్డి, డా॥ గోపాల్ మొదటి నుండి ఒకరి నొకరు సంపూర్ణ విశ్వాసంలోకి తీసుకున్నారు.

అనేక మంది ప్రజాసమితిలో చేరటం వల్లనేమి, ఉద్యమ స్వరూప స్వభావాలు మారడం వల్లనేమి, విస్తృత ప్రాతాపదికపై జిల్లాలన్నింటికీ అన్ని వర్గాలకు ప్రాతినిధ్యం ఇచ్చి, ప్రజాసమితికి విస్తృతమైన కార్యనిర్వాహక వర్గాన్ని ఏర్పాటు చేయాలన్న ఆలోచన ఏప్రిల్ మాసంలో అధికులలో బయలుదేరింది. కొందరు ప్రముఖులు నాయకత్వాన్ని తమ చేతిలో ఉంచుకొనవలెనని భావించగా, వారి అనుచరులు మరికొందరు నూతన కార్యనిర్వాహక వర్గాన్ని ఏర్పాటు చేయవలసిన అగత్యమే లేదని భావించారు.

శ్రీ చెన్నారెడ్డికి అధ్యక్ష పదవి అప్పగించడాన్ని మొదట అడ్‌హాక్ కమిటీలోని ముగ్గురు నలుగురు సభ్యులు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. అప్పుడు అడ్‌హాక్ కమిటీకి కార్యదర్శిగా ఉన్న శ్రీ ఎస్. వెంకట్రామిరెడ్డి కొందరు శాసన సభ్యుల సహాయంతో శ్రీ చెన్నారెడ్డి నాయకత్వాన్ని వ్యతిరేకించే వారికి, ఆయన నాయకత్వాన్ని అంగీకరించవలసిన అగత్యంపై నచ్చచెప్పగలిగారు. ఈ సందర్భంలో ఆ సభ్యులు విధించిన కొన్ని షరతులను కూడా ఆయన తదితరులు అంగీకరించి, శ్రీ చెన్నారెడ్డికి తెలియజేయగలమని అన్నారు. శ్రీ చెన్నారెడ్డికి అవకాశం ఇవ్వకుండా తననే అధ్యక్షుడుగా కొనసాగమని కోరుతూ తనకు అనేకమంది వ్యక్తుల నుండి ఉత్తరాలు, టెలిఫోన్‌లు వచ్చాయని శ్రీ మదన్‌మోహన్ అన్నారు. అడ్‌హాక్ కమిటీ సభ్యులలో అధిక సంఖ్యాకులు ఈ మాటలకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వలేదు. సుమారు వారం రోజులపాటు అనేక చర్చలు, సమావేశాలు, మంతనాలు జరిగిన అనంతరం, అడహాక్ కమిటీలో అంత వరకు సభ్యులుగా ఉన్న వారంతా శ్రీ చెన్నారెడ్డికి అధ్యక్ష పదవి అప్పగించాలని నిర్ణయించారు. చెన్నారెడ్డితో మాట్లాడి తగు ఏర్పాట్లు చేసేందుకు మొదట ముగ్గురు శాసనసభ్యులకు ఆ తర్వాత ఒక సభ్యునికి అధికారం ఇచ్చారు. తమలో కొందరితో సంప్రదించి నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేసే అధికారాన్ని కూడా శ్రీ చెన్నారెడ్డికి ఇచ్చారు. మే 22వ తేదీన శ్రీ చెన్నారెడ్డి తెలంగాణ ప్రజాసమితి అధ్యక్షుడుగా పదవీ స్వీకారం చేసి నూతన కార్యవర్గాన్ని ప్రకటించారు. అయితే రాజకీయ సంస్థలలో వలెనే ప్రజాసమితిలో కూడా పదవుల పంపకం గురించి ఆనాడు కొంత తెరవెనుక, తెరమీద నాటకాలు జరగటం తప్పలేదు. కొందరు అసంతృప్తి చెందారు.

ఉద్యమ నాయకత్వాన్ని స్వీకరించేందుకు డా॥ రెడ్డిగారు మొదట కొంత సంకోచించి, అవసరమైన ఏ సహాయమైనా పరోక్షంగా చేసేందుకు అంగీకరించారు. ఇంతకుముందు రెండు మూడు పర్యాయాలు, ఆంధ్ర నాయకుల కల్లబొల్లి మాటలు విని కేంద్ర నాయకులు అనునయానికి తలవంచి ప్రత్యేక తెలంగాణ నినాదాన్ని విరమించుకున్న తన పట్ల ప్రత్యేక వాదులు మర్యాదకరంగా వ్యవహరించరేమోననే అనుమానము డా॥ రెడ్డిగారిని పట్టి పీడించింది. అయితే, శ్రీ వెంకట్రామ రెడ్డి, శ్రీ భద్రివిశాల్ పిట్టి, శ్రీ పోల్సాని నరసింగరావు, శ్రీ వి. మల్లికార్జున్ ఈ రచయిత చెన్నారెడ్డిగారి అపోహలను నివృత్తి చేసి, నాయకత్వం వహించి తీరవలసిన చరిత్రాత్మక సమయం ఆసన్నమైనదని ఆయనను అంగీకరింప చేయడం జరిగింది. ఉద్యమంలో ఆయన ప్రవేశం ఘనంగా, చరిత్రాత్మక సంఘటనలా జరగాలనే నిర్ణయం జరిగాయి. మే 7వ తేదీన ఉద్యమానికి సంఘీభావం తెలిపేందుకు గాంధీభవన్‌లో నాన్ గెజిటెడ్ ఉద్యోగులు ఏర్పాటు చేసిన బ్రహ్మాండమైన బహిరంగ సభలో ప్రసంగిస్తూ తెలంగాణ కనిపించడం లేదని డాక్టర్ చెన్నారెడ్డి ప్రప్రథమ పర్యాయం సుదీర్ఘ హర్షధ్వానాల మధ్య స్పష్టీకరించారు.

జాతి సంతాప దినాలు పూర్తి కాగానే మే 17న 'మృత వీరుల దినం'గా పాటించాలని నల్ల బాడ్జీలు ధరించాలని ఉద్యమకారులు నిశ్చయించగా 'సమైక్య సంఘం' (గుండాలు, రౌడీలు, హంతకులలో ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన సంస్థ) ఆధ్వర్యంలో నగరంలో ఊరేగింపు జరపాలని పాలక వర్గం నిర్ణయించింది. మరొక వైపున తెలంగాణ ప్రజలను గాయపరిచే విధంగా, అవమానించే పద్ధతిలో, రెచ్చగొట్టటానికి దోహదం చేసే విధంగా పత్రికలలో ప్రకటనలు విడుదల చేసింది. తెలంగాణ వారిని అపహాస్యం చేసేట్టు 'నల్లగొండ నుండి పదెకరాల భూమిని విశాఖపట్టణం తీసుకపోయారట' 'శాంతియుతంగా బస్సులు తగలపెడుతున్న ఉద్యమకారులపై పోలీసులు జులుం ఖండించాలి' 'మాది కాస్మాపాలిటన్ కల్చరేకానీ, ఆంధ్రులు మా నగరం నుండి వెళ్ళిపోవాలి' వంటి 'సుభాషితా'లను ప్రభుత్వం పత్రికలలో ప్రకటనలుగా విడుదల చేసింది. **(సశేషం)**

– ఆదిరాజు వెంకటేశ్వర రావు

# ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంతోనే మానవ నాగరికత వికాసం

భౌతిక వాదము విస్తరిస్తూ వెర్రితలలు వేస్తున్న సమయంలో, శతాబ్దాలుగా చెలరేగుతున్న మతోన్మాదం, సామ్రాజ్య వాదము అటు పెట్టుబడిదారి వ్యవస్థ నుండి, ఇటు కమ్యూనిస్టు వ్యవస్థ నుండి పెరుగుతున్న సమయంలో జన్మించిన స్వామి వివేకానంద తన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంతో మానవ నాగరికత వికాసానికి బీజం నాటారు.

వివేకానందునికి బాల్యం నుండి భగవంతుడిని దర్శించాలనే కోరిక చాలా తీవ్రంగా ఉండేది. అది వయస్సుతో పాటు పెరుగుతూ వివేకానందుడ్ని రామకృష్ణ పరమహంస సన్నిధానానికి చేర్చింది. రామకృష్ణ పరమహంస సన్నిధిలో ఈ చరాచర సృష్టిలో భగవంతుడు వ్యాపించి ఉన్నాడు అని గుర్తించి మానవ సేవయే మాధవసేవ అని ఆచరించి సాధించి చూపిన వారు స్వామి వివేకానంద.

సమకాలీన పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవటమే కాకుండా ఆ పరిస్థితులు నిర్మాణం కావటానికి మూల కారణాలను కూడా అధ్యయనం చేసి ఈ దేశాన్ని తిరిగి మళ్ళీ జగద్గురువుగా నిలబెట్టడానికి ఏమి చేయాలో ఆలోచించినవారు స్వామి వివేకానంద. స్వాభిమానం కోల్పోయిన జాతి ఎట్లా పతనం చెందుతుందో దానికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ భారతజాతి. అందుకే జాతిలో స్వాభిమానం నిర్మాణం చేయటానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నించారు. ఆ రోజుల్లో దేశంలో సంస్కరణ వాదుల హడావిడి ఎక్కువగా ఉండేది. వారి గురించి మాట్లాడుతూ వారు చేసే పనులు అంత ప్రయోజనకరం కాదు, ఈ దేశంలో ఎప్పుడూ సంస్కర్తలకు కరువు లేదు. భారతదేశ చరిత్రను చదివితే రామానుజుల వారు ఎవరు? శంకరాచార్యులవారు ఎవరు? చైతన్యుడు ఎవరు? కబీరు ఎవరు? ఒకరి తరువాత ఒకరుగా ఉదయించిన ఆ బోధకులందరూ ఎవరు? ధగద్ధగాయమానంగా ప్రకాశించిన ఆ నక్షత్ర రాశి ఎట్టిది?

రామానుజులవారు నిమ్న జాతులయెడ కరుణ పూనలేదా! బ్రతికి ఉన్నంతకాలము నిమ్నవర్గాల వారిని అక్కున చేర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించి ఉండలేదా! మహమ్మదీయులను కూడా తన వారిలో చేర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించలేదా! నానక్ మహాశయుడు హిందువులతోను, మహమ్మదీయులతోను సంప్రదించి పరిస్థితులు చక్కదిద్దలేదా? వారందరూ సంఘ సంస్కరణ ప్రయత్నం చేసినవారు. సంస్కరణ అనగా పునరుద్ధరణ. అంతేగాని కూలద్రోయటం కాదు. వారందరూ చేసిన ప్రయత్నాలు ఈ రోజున కూడా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. స్వామి వివేకానంద ఇంకొక విషయముకూడా హెచ్చరించారు. అనుకరణ అనేది అనాగరికము. అది నాగరికత కాదు. నేను ఒక రాజు వేషము వేసుకొన్నంత మాత్రాన నేను రాజునా? సింహపు చర్మమును కప్పుకున్న గాడిద సింహమవుతుందా? అనుకరణము పిరికి తనంతో కూడుకున్నది. తన పూర్వుల గూర్చి లజ్జించుట ఆరంభించిన వారికి అంత్యకాలము మూడినట్లే. అందుకే నా జాతి గురించి నేను గర్వ పడుతున్నా. అందుకే నేను హిందువును అని చెప్పుకొనుటకు గర్వించుచున్నాను. మనమందరం మహర్షుల వంశముల వారమని కూడా గర్వపడుతున్నాను అని స్వామి వివేకానంద బోధించే వారు. దేశ ప్రజలలో స్వాభిమానం నింపటానికి నిరంతర కృషి చేసినారు. ఆధ్యాత్మిక శక్తి ద్వారా భారత్ తిరిగి ప్రపంచంలో ఒక గౌరవనీయ స్థానంలో నిలబడాలి. ఆ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంతోనే ప్రపంచ కల్యాణం సాధించవచ్చు. దాని కోసం చికాగోలో జరిగిన ప్రపంచ మత మహా సమ్మేళనంలో పాల్గొన్నారు. ఆ సభలో స్వామి వివేకానందా మొదటి రోజు ఉపన్యాసం ఒక సింహ గర్జన. ఆ గర్జనకు యావత్ ప్రపంచం ఒక్కసారి ఉలిక్కిపడింది. అద్భుతమైన వారి జ్ఞానానికి పాశ్చాత్య ప్రపంచం ఆశ్చర్యపోయింది. అటువంటి జ్ఞాన సంపన్న దేశానికా మన మత బోధకులను పంపేది అని పాశ్చాత్యులు ఆలోచనలో పడ్డారు. ఆ సభలు హిందుత్వ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన కేంద్రంగా ముగిసినాయి. 'స్వామి వివేకానంద' ఆ సభల తదుపరి ప్రపంచం మొత్తానికి పరిచయమైనారు. భారతదేశానికి తిరిగివచ్చిన తరువాత యావత్ దేశం సుడిగాలి పర్యటన చేశారు.

ఈ రోజున మన దేశంలో ధార్మిక నేతల పరంపర కనపడుతున్నది. యావత్‌ప్రపంచాన్ని తమ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంతో ప్రభావితం చేస్తూ ప్రపంచ కల్యాణానికి బాటలు వేస్తున్నారు. ప్రపంచంలో నేడు మంచి శక్తులన్నీ ఒక దగ్గరకు చేరే సానుకూల వాతావరణం నిర్మాణమవుతున్నది. ప్రపంచానికి ఈ రోజున భారత్ కేంద్ర బిందువు. పూజ్య రవిశంకర్ గురూజీ 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్' రజతోత్సవ వేడుకలలో 160 దేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. వారందరితో 'నేను మీకు మనశ్శాంతిని మాత్రమే ఇస్తా' నన్నారు. నేడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆధ్యాత్మికత, మానవతా విలువలు, యోగ శిక్షణలు జరుగుతున్నాయి. రాబోవు రోజులలో ప్రపంచంలో మంచి పరివర్తన రాబోతున్నది. భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుడు చెప్పినట్లు ధర్మ సంస్థాపన కోసము ప్రపంచాన్ని సిద్ధం చేయటంలో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము తన పని తాను చేసుకుంటూ వెళ్ళుచున్నది అనేది నేడు మనకు కనబడుతున్న దృశ్యం.


స్వామి వివేకానంద జయంతి నేడు

స్వామి వివేకానంద చికాగో సభల తరువాత ఈ దేశంలో పరిస్థితులను చక్కబరచుటకు దేశమంతా విస్తృతంగా తిరిగారు. మన దేశీయులలో ఒకడు నిలబడి ఏదో విధంగా ప్రముఖుడు కావాలని ప్రయత్నిస్తే మనమందరం కలిసి వాడిని అణగద్రొక్కటానికి ప్రయత్నిస్తాము. కాని ఒక విదేశీయుడు వచ్చి మనల్ని తన్నజూస్తే అంతా చక్కబడుతుంది. మనం అలాంటి దానికి అలవాటు పడి ఉన్నాము. అది బానిస బుద్ధి. బానిసలు ఎప్పుడైనా గొప్ప నాయకులు కాగలరా? కాబట్టి బానిసలు కావటం మానుకోండి. రానున్న యాభై సంవత్సరాల వరకు ఈ మన దివ్య భారత మాతే మన అధిష్టాన దేవతగా ఉండుగాక. అంతవరకు ఇతర దేవతలందరూ మన మనస్సుల నుండి అదృశ్యమగుదురుగాక. ఈమె ఒక్కతే జాగృదావస్థలో ఉండవలసిన ప్రధాన దేవత. మూర్తీభవించిన మన జాతి స్వరూపము. ఈ విధంగా స్వామి వివేకానంద దేశంలో చైతన్యం తెచ్చేందుకు చేసిన ప్రయత్నాలు స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి ఒక ఊపునిచ్చింది. దేశంలో సామాజిక సమస్యల పరిష్కారానికి కూడా పనులు వేగవంతంగా ప్రారంభమైనాయి. నిరంతరం శ్రమించి అంతులేని ఆత్మస్థైర్యము, ఓర్మి కలిగి ఉన్న సామాన్య ప్రజలే ఈ దేశానికి వెన్నెముక. అనేకమంది తనకు జైజైకారాలు పలుకుతారన్నప్పుడు తనను గొప్పవాడుగా గుర్తిస్తున్నపుడు పిరికివాడు కూడా ప్రాణత్యాగానికి సిద్ధపడతాడు. తన యొక్క గొప్పతనానికి మూలాధారమైన నైతిక విలువలు పాటిస్తూ అత్యంత శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగిన క్రిందిస్థాయి ప్రజలలోనే భారత జాతి జీవించి ఉన్నది. వారితోనే మళ్ళీ ఈ జాతి విశ్వగురుత్వ స్థానానికి తీసకుని పోబడుతుంది. అక్కడ నుండి ఆ గుడిసెల నుండి జాతి జాగృతమవుతుంది అని స్వామి వివేకానంద చెప్పారు. అది ఈ రోజున మనకు దర్శనమిస్తున్నది. అనేక సమస్యలను, ఆటంకాలను ఎదుర్కొంటూ దేశాన్ని ముందుకు తీసుకొని వెళ్తున్నది వాళ్ళే.

వేలాది సంవత్సరాల మన సంస్కృతి, ప్రపంచ కల్యాణాన్ని సాధించే మన జీవన మూల్యాలను గుర్తు చేశారు. దాని ఆధారంగా ప్రజలను కదిలించారు. ఆ శక్తి ద్వారా ఈ దేశ ప్రగతికి బాటలు వేయాలని స్వామి వివేకానంద ఆకాంక్షించారు. ఈ రోజున ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జాతీయత గురించి విశేషమైన చర్చ జరుగుతున్నది. రాజకీయ పరమైన, సామాజిక పరమైన జాతీయ వాదాన్ని అంగీకరించాలా? లేక సాంస్కృతిక జాతీయ వాదాన్ని అంగీకరించాలా? అనే చర్చ జరుగుతుంది. ఆ చర్చలో సాంస్కృతిక జాతీయ వాదంవైపే మేధావులు మొగ్గు చూపడం కనపడుతుంది. ప్రపంచంలో ఏ దేశంలోనయినా ఆ దేశ ప్రజల జీవనంపై ఆ దేశ సంస్కృతి ప్రభావం కనపడుతుంది. ఈ విషయాన్ని స్వామి వివేకానంద ఆ రోజుల్లోనే వివరించారు. స్వతంత్ర పోరాట సమయంలో భారత దేశం యొక్క సాంస్కృతిక జాతీయ వాదానికి ఈ కాలానికి అవసరమైన విషయాలను అందించిన వారు బంకించంద్ర, అరవింద, స్వామి వివేకానందలు. బంకించంద్ర వందేమాతర గీతం, అరవింద సాహిత్యం, వివేకానంద సాహిత్యం చదువుతుంటే ఈ దేశ పరంపర, ఇక్కడి ప్రజల జీవన విధానము మొదలగు ఎన్నో విషయాలు మనకు అర్థమవుతాయి. ఈ రోజున ఈ దేశ ప్రజలందరూ సంస్కృతి ఆధారంగా మేము హిందువులము అని అనుకుంటున్నారు. ఈ విషయంలో ఇంకా స్పష్టమైన వైఖరి రావాలి. ఈ మధ్యకాలంలో దేశంలో అనేక రంగాలలో ఈ దేశ జాతీయతను గుర్తు చేసే అంశాలు రావటం మనకు కనపడుతుంది. అందుకే ఈ రోజుకు కూడా స్వామి వివేకానంద చెప్పిన విషయాలు ఎంత స్పష్టమైనవో మనకు అర్థమవుతాయి.

– ఆర్. మల్లికార్జునరావు
సమాచార భారతి

## విద్యార్థులపై ఒత్తిడితో అనర్థాలు

మీలేఖ

ర్యాంకులు, మార్కులు విద్యార్థులను తీవ్రమైన ఒత్తిడిలోకి నెట్టేస్తున్నాయి. బతకడం కోసం, విజ్ఞానం కోసం నేర్చుకోవాల్సిన చదువులు యువతను మానసిక ఒత్తిడికి గురిచేసి వారి హృదయాలను చిత్తడి చేసేస్తున్నాయి. పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవాలని పిల్లలపై తల్లిదండ్రులు ఒత్తిడి చేయడంతో పాటు, హోమ్ వర్క్, స్టడీ అవర్స్, డైలీ ఎగ్జామ్స్, వీక్లీ టెస్ట్ ఇలా కోచింగ్ సెంటర్లలో క్షణం తీరిక లేకుండా విద్యార్థులపై ఒత్తిడి పెంచుతున్నారు శిక్షణా కేంద్రాల నిర్వాహకులు. 100 శాతం రిజల్ట్ లక్ష్యంగా కోచింగ్ సెంటర్ల వారు విద్యార్థుల ఇష్టాయిష్టాలు, వారి శక్తిసామర్థ్యాలతో సంబంధం లేకుండా పిల్లలపై ఒత్తిడి పెంచుతున్నారు. మార్కులు రాకపోతే ఇంక దేనికి పనికి రావనే అభద్రతాభావాన్ని విద్యార్థుల్లో పెంచుతున్నారు. ఈ ఒత్తిడి వాతావరణాన్ని తట్టుకోలేక ఏటా కొన్ని వందల మంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నారు. రాజస్థాన్లోని కోట కోచింగ్ సెంటర్లలో ఇదే జరిగింది. రాజస్థాన్‌లోని కోట సిటీలో ముగ్గురు విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. రాజస్థాన్‌లోని కోట సిటీ ఐఐటీ జేఈఈ కోచింగ్ సెంటర్స్ హబ్‌గా గుర్తింపు పొందింది. దేశం నలుమూలల నుంచి వందల సంఖ్యలో విద్యార్థులు ఐఐటీ జేఈఈ కోచింగ్ కోసం ఇక్కడికి వస్తుంటారు. కోటలోని మహావీర్ నగర్‌లో ఐఐటీ జేఈఈ ఎంట్రెస్ టెస్ట్ కోసం శిక్షణ తీసుకుంటున్న జీతేశ్ గుప్తా సీలింగ్ ఫ్యాన్‌కు ఉరివేసుకుని చనిపోయాడు.

కోటలోని మరో కోచింగ్ సెంటర్లో నీట్ పరీక్షకు సిద్ధమవుతున్న 17 ఏళ్ల దీక్షా సింగ్, 16 ఏళ్ల దీపక్‌లు కూడా ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. కేవలం కోట సిటీలోని కోచింగ్ సెంటర్లలోనే ఈ ఏడాది మొత్తం 19 మంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. మన రాష్ట్రంలో కూడ తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడితో విద్యార్థులు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారు. తల్లిదండ్రులు, ప్రభుత్వం, కోచింగ్ సెంటర్ల నిర్వాహకులు ఈ విషయమై దృష్టి సారించి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

–రావుల రాజేశం, జమ్మికుంట

విజయపథం

## 13,487 జేఈ తదితర పోస్టులకు రైల్వే శాఖ ప్రకటన విడుదల




జూనియర్ ఇంజనీర్లు తదితర 13,487 పోస్టుల భర్తీ కోసం రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ ప్రకటన విడుదల చేసింది. పోస్టుల్లో జూనియర్ ఇంజనీర్లతో పాటు జూనియర్ ఇంజనీర్లు (ఐటీ), డిపో మెటీరియల్ సూపరింటెండెంట్ (డీఎంఎస్), కెమికల్ అండ్ మెటలర్జికల్ అసిస్టెంట్ (సీఎంఏ) పోస్టులున్నాయి. నియామకాల కోసం తొలి దశలో సీబీటీ ఉంటుందని, ఆ తర్వాత అభ్యర్థన పత్రాల పరిశీలన ఉంటుందని దక్షిణ మధ్య రైల్వే ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఇందుకోసం చివరి తేదీ జనవరి 31గా నిర్ణయించారు. 7వ పే స్కేల్ ప్రకారం పోస్టుల స్కేలు రూ.35,400 నుంచి రూ.1,12,400 (లెవల్–6) కోసం రైల్వే రిక్రూట్‌మెంట్ బోర్డు (ఆర్‌ఆర్‌బీ) వెబ్‌సైట్ ద్వారా నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు. ఈ పోస్టులు వివిధ రైల్వే జోన్లు, రాష్ట్రాలలో విస్తరించి ఉన్నాయి. ఈ ఉద్యోగాలకు దరఖాస్తులు సమర్పించడానికి గుర్తింపు పొందిన విద్యా సంస్థలు జారీ చేసినవై ఉండాలి. దరఖాస్తుదారుల వయస్సు 18 సంవత్సరాల నుంచి 33 సంవత్సరాల మధ్య ఉండాలి.

# ప్రాథమిక విద్య- కొన్ని సూచనలు

**మెరుగైన జీవిన విధానానికి విద్యాభ్యాసంలో సరైన పునాది అవసరం. ఇంటి నిర్మాణంలో పునాదికి ఎంత ప్రాధ్యాన్యం ఉందో విద్యా విధానంలో ప్రాథమిక విద్యకు అంతే ప్రాధాన్యం ఉంది. తల్లిదండ్రులు కడుపు కట్టి, కాలు గట్టి తమ పిల్లలను ప్రైవేటు బడుల్లో చదివించడానికి వెనకడుగు వేయటం లేదు. ఈ పరిస్థితికి పాలకుల వైఫల్యం ఒక కారణమైతే, లాభార్జనే ప్రధానంగా పనిచేసే వ్యాపార కార్పొరేట్ శక్తులు మరో కారణం. ఏదేమైనా తమ పిల్లలు తమ కంటే మెరుగైన స్థితిలో ఉండాలనుకునే తల్లిదండ్రుల ఆత్రుతను తమకు అనుకూలంగా మలుచుకుంటూ కార్పొరేట్ సంస్థలు ప్రాథమిక విద్యను సంతలో సరుకులా మార్చాయనే ఆరోపణలు బలంగా ఉన్నాయి.**



ప్రస్తుతం దేశ జనాభాలో 13శాతం మంది ఆరేళ్లలోపు చిన్నారులే. అందుకే గత కొన్నేళ్లుగా భారత ప్రభుత్వం ప్రాథమిక విద్యపై చేసే వ్యయం క్రమంగా పెరుగుతోంది. 2018–19 ఆర్థిక సంవత్సరానికి కేంద్రం సర్వశిక్షా అభియాన్ (ఎస్ఎస్ఏ)కు రూ.26 వేల కోట్లు కేటాయించింది. మరో వైపు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను బడిలో చేర్పిస్తే అభ్యసన నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాలు, విలువలు పెంపొందించుకొని మంచి పౌరులుగా తయారవుతారనే ఆశతో స్కూలుకు పంపిస్తున్నారు. కానీ ఆచరణలో ఫలితాలు మాత్రం మరోలా ఉంటున్నాయి. యాన్యువల్ స్టేటస్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ రిపోర్ట్ (ఏఎస్ఈఆర్), ఎంహెచ్ఆర్డీ నేషనల్ ఎచీవ్‌మెంట్ సర్వే( ఎన్ఏఎస్) ప్రాథమిక విద్యా వ్యవస్థ వైఫల్యాలకు పలు కారణాలను ఎత్తిచూపాయి. అత్యంత ప్రభావశీలకమైన పాఠశాల విద్యావ్యవస్థ ఏర్పాటుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలేంటి? ఈ దిశగా కొత్త ఏడాదిలో పాఠశాల విద్యా బోధనలో ఎలాంటి మార్పులు చేయాలి?! అనేదానిపై పునరాలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది.

### పెరిగిన విద్యార్థుల నమోదు

విలువలతో కూడిన సామాజిక వ్యవస్థ ఏర్పాటుకు, ఆర్థికాభివృద్ధికి, ఉద్యోగ కల్పనలకు నాణ్యమైన 'విద్య' చాలా అవసరం. దీన్ని గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం విద్యాహక్కు చట్టాన్ని రూపొందించింది. ఆ చట్టం 6 నుంచి 14 ఏళ్లలోపు పిల్లలకు ఉచిత, నిర్బంధ విద్యను అందించాలని నిర్దేశిస్తోంది. విద్యాహక్కు చట్టం– 2010, ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమల్లోకి వచ్చింది. దీంతో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు బడికెళ్లని పిల్లలను పాఠశాలల్లో చేర్చడంతో పాటు, పిల్లలు వయసుకు తగ్గట్టుగా ఆయా తరగతులు చదివేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. పిల్లలను స్కూల్లో చేర్పించే విషయంలో చాలావరకు విజయవంతమైనట్లేనని పలు నివేదికల ద్వారా వెల్లడవుతోంది. గత కొన్నేళ్లుగా స్కూల్ విద్యలో నమోదు రేటు పెరుగుతోంది. ఒకటో తరగతి నుంచి ఐదోతరగతి వరకు 90శాతానికిపైగా పిల్లలు ప్రాథమిక స్థాయి బడుల్లో చేరుతున్నారు. కాబట్టి ఇప్పుడు ప్రభుత్వాలు తమ ప్రాథమ్యాలను మార్చుకొని, ఇప్పటికే పాఠశాలలో చేరిన పిల్లల అభ్యసనా స్థాయిలను పెంచేలా కృషిచేయాల్సిన అవసరముందని విద్యావేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

### కొరవడుతున్న ప్రమాణాలు

ప్రాథమిక విద్యలో విద్యార్థుల నమోదు పెరుగుతోంది. అంతేగాక దేశంలో సామాజిక స్థితిగతులతో తేడా లేకుండా ప్రాథమిక విద్య దాదాపు అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. దాదాపు 99 శాతం గ్రామాల్లో ప్రాథమిక పాఠశాలలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ, గణాంకాలు, సర్వేలను పరిశీలిస్తే ఆయా స్కూళ్లలో విద్యా ప్రమాణాలు మాత్రం వెలవెల పోతున్నాయని తేటతెల్లమవుతోంది. ప్రస్తుత స్కూలు విద్యా వ్యవస్థలో గణితం(మ్యాథ్స్), లాంగ్వేజ్ వంటి సబ్జెక్టుల్లో ప్రాథమిక పునాది లేకుండానే పిల్లలు పైతరగతులకు వెళ్లిపోతున్నారు. అప్పర్ ప్రైమరీ స్థాయిలోని 13.6 శాతం మంది విద్యార్థులు రెండో తరగతి పాఠ్యపుస్తకాలను చదవలేకపోతుంటే, 10 శాతం మంది రెండో తరగతి విద్యార్థులు కనీసం ప్రాథమిక స్థాయి తీసివేతలను చేయలేకపోతున్నారు. అత్యంత కీలకమైన అభ్యసన (లెర్నింగ్ స్కిల్స్) నైపుణ్యాలు, పద్ధతులు ప్రాథమిక స్థాయి నుంచే అందని బడి పిల్లలు ప్రతిభావంతులు కావాలని కోరుకోవటం అత్యాశే అవుతుంది. ఈ విషయాన్ని ప్రభుత్వాలు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు గుర్తించాలంటున్నాయి పలు సర్వేలు. గణాంకాల ప్రకారం ప్రస్తుతం భారత పాఠశాల వ్యవస్థ కోటి మందికి పైగా విద్యార్థుల అవసరాలను తీర్చేదిగా ఉండాలి. కాని దురదృష్టవశాత్తూ ఆ స్థితిలో లేదనే విషయం కలవరపరుస్తోంది.

### ప్రాథమికం.. సమస్యల వలయం

ఏఎస్ఈఆర్ సర్వేలో 20 శాతం మంది పిల్లలకు ఇంటి వద్ద చదివేందుకు ఎలాంటి ప్రింటెడ్ మెటీరియల్ అందుబాటులో లేదని తేలింది. దాంతో ప్రతి విద్యా సంవత్సరం వచ్చే అభ్యసనా ఫలితాలు పాఠ్యపుస్తకం నిర్దేశించిన స్థాయిలో ఉండటం లేదని తెలుస్తోంది. పాఠశాలలో ఉపయోగిస్తున్న బోధనా భాష, ఇంటి వద్ద మాట్లాడే భాష వేర్వేరుగా ఉంటున్నాయి. ఇది పిల్లల అభ్యసనంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోంది. ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యను వేధిస్తున్న మరో సమస్య గైరాజరు (అబ్సెంటీనెస్). దేశంలో టీచర్లు, పిల్లలు తరచూ స్కూలుకు గైర్హాజరవుతున్నారు. ఇది కూడా విద్యా ఫలితాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. రెండు మూడు తరగతులను కలిపి ఒకే గదిలో కూర్చోబెట్టడం కూడా విద్యార్థుల అభ్యసనం కుంటుపడేలా చేస్తోంది. ప్రాథమిక పాఠశాల టీచర్లు స్నేహపూర్వక పద్ధతుల్లో బోధించాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది. ఇందులో భాగంగా పిల్లలను ప్రశ్నలు అడగనివ్వడం, స్థానిక ఉదాహరణలతో పాఠ్యాంశాలను బోధించడం, చిన్న చిన్న బృందకృత్యాలు ఇవ్వడం ద్వారా విద్యా ఫలితాలను మెరుగుపరచవచ్చని బోధనా శాస్త్రం స్పష్టం చేస్తోంది.

### డ్రాప్ అవుట్స్

ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల నమోదు శాతం మెరుగ్గానే ఉన్నా, మధ్యలో మానేసే వారి సంఖ్య కూడా పెరగడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కొద్దికాలంగా ఒకటో తరగతి నుంచి 5వ తరగతి వరకు 90 శాతానికిపైగా ఎన్‌రోల్‌మెంట్ నమోదవుతున్నట్లు గణాంకాలు తెలుపుతున్నాయి. కానీ, ఆరో తరగతి నుంచి పదోతరగతి మధ్య కాలంలో డ్రాప్ అవుట్స్ సంఖ్య పెరుగుతోంది. వాస్తవానికి ప్రాథమిక పాఠశాల నుంచి అప్పర్ ప్రైమరీ (ఆరు నుంచి ఎనిమిదో తరగతి), సెకండరీ (హైస్కూల్‌ఎనిమిది నుంచి పదో తరగతి) స్కూళ్లకు మారడం విద్యార్థులకు ఓ సమస్యలా మారింది. దీనికి కారణం సమీపంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలు అందుబాటు లేకపోవడమే. దీంతో ప్రభుత్వ అప్పర్ ప్రైమరీ, హైస్కూల్లో చదివేందుకు దూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణించలేక, స్థానికంగా ఉండే ప్రైవేటు స్కూళ్లలో చేరడమో లేదా బడి మానేయడమో చేస్తున్నారు. ప్రాథమికం నుంచి సెకండరీ స్థాయికి విద్యార్థుల నమోదుకు సంబంధించి ప్రభుత్వ గణాంకాలను పరిశీలిస్తే, జెండర్ (బాలురు, బాలికలు) వ్యత్యాసం కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ప్రాథమిక విద్య పూర్తిచేసుకున్న బాలురులో 92.5 శాతం మంది హైస్కూల్లో చేరుతున్నారు. కానీ బాలికల్లో 88.6 శాతం మంది మాత్రమే చేరుతున్నారు. మొత్తంగా చూస్తే ప్రాథమిక విద్యలో అభ్యసనా ఫలితాలు తక్కువగా ఉండటం, సామాజిక వెనుకబాటుతనం, సమీపంలో ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలు అందుబాటులో లేకపోవడం, తదితర కారణాలు హైస్కూల్ విద్యార్థుల నమోదుపై ప్రభావం చూపుతు న్నాయి.

### కెరీర్‌పైనే తల్లిదండ్రుల ధ్యాస

విద్యా విధానంలో మార్పు రావాలంటే తల్లిదండ్రుల ఆలోచనా దృక్పథంలో మార్పు రావడం చాలా అవసరం అంటున్నారు నిపుణులు. దేశంలోని అత్యధిక మంది తల్లిదండ్రుల దృష్టంతా తమ పిల్లల సక్సెస్ ఫుల్ కెరీర్‌పైనే ఉంటుంది. పిల్లల చదువుల నుంచి తల్లిదండ్రులు ఏమి ఆశిస్తున్నారనే అంశంపై హెచ్ఎస్‌బీసీ కొంతకాలం కిందట ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో ఇతర దేశాలతో పోల్చితే భారత్‌లోని తల్లిదండ్రులకు పిల్లల ఎడ్యుకేషన్, కెరీర్లపై ఎక్కువ ఆశలు ఉన్నట్లు తేలింది. సర్వేలో భాగంగా పిల్లల భవిష్యత్‌కు సంబంధించి కొన్నిఅంశాలను తల్లిదండ్రుల ముందు పెట్టారు. ఇందులో భారతీయ తల్లిదండ్రులు సక్సెస్ ఫుల్ కెరీర్‌ను 51శాతం, హ్యాపీనెస్‌ను 49 శాతం, ఆరోగ్యవంతమైన జీవనాన్ని 33 శాతం, సుఖంగా జీవించేందుకు కావాల్సిన ఆదాయ ఆర్జనను 22 శాతం, లక్ష్య సాధకులుగా ఉండటాన్ని 17 శాతం మంది తల్లిదండ్రులు ఎంచుకున్నారు. ఫ్రాన్స్, కెనడా, బ్రిటన్ వంటి దేశాల తల్లిదండ్రులు, భారతీయ తల్లిదండ్రులకు సంబంధించి 'హ్యాపీనెస్' ఫ్యాక్టర్లో స్పష్టమైన తేడా కనిపిస్తోంది. ఫ్రాన్స్‌లో 86 శాతం, కెనడాలో 78 శాతం, బ్రిటన్లో 77 శాతం, యూఏఈలో 60శాతం, హాంకాంగ్‌లో 58శాతం, ఇండోనేషియాలో 56 శాతం మంది తల్లిదండ్రుల తొలి లక్ష్యం పిల్లలు హ్యాపీగా ఉండటమే. కానీ, భారత్‌లో ఇది 49 శాతంగా మాత్రమే ఉండటంతో పాటు, సక్సెస్‌ఫుల్ కెరీర్ ముఖ్యమని 51 శాతం మంది భారతీయ తల్లిదండ్రులు పేర్కొనడం గమనించాల్సిన విషయమే. అంటే ఎక్కువ శాతం మంది భారతీయ తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల కెరీర్ సక్సెస్ ఫుల్ గా ఉండాలని బలంగా కోరుకుంటున్నారు. ఇందులో తప్పేమీలేదని, కాకపోతే పిల్లల శక్తిసామర్థ్యాలు, ఇష్టాయిష్టాలు గమనించి అందుకు అనుగుణంగా ప్రోత్సహించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాకాకుండా పిల్లల శక్తికి మించి ఆశలు పెట్టుకుంటే, వారు అనవసరంగా ఒత్తిడికి లోనై సమస్యలు ఎదుర్కొనే ఆస్కారముందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

(ఇంకా వుంది)

– బర్ల శ్రీనివాస్



# పరీక్షల ఒత్తిడిని తట్టుకునేదెలా..?

విద్యార్థులు పరీక్షలు బాగా రాయాలని, ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఎన్నో ఆశలతో ఉంటారు. కానీ కొన్నిసార్లు పరీక్షల భయం వారిని విపరీతమైన ఒత్తిడికి లోనయ్యేలా చేస్తుంది. నిద్ర పట్టకపోవడం, ఆకలి తగ్గిపోవడం, చిరాకు పడడం వంటివి విద్యార్థుల్లో ఒత్తిడికి కారణాలుగా గుర్తించవచ్చు.

భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచనలు, తాము వెనుకబడిపోతామేమో అన్న భావన, తమను తామే అసహ్యించుకోవడం వంటి కారణాల వల్ల విద్యార్థుల ప్రవర్తనలో, ఆలోచనలో మార్పులు వస్తాయి. ఇలాంటి వారు నలుగురితో కలవకుండా, మాట్లాడకుండా ఒంటరిగా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. కుటుంబంలోని ఏ ఇతర కార్యకలాపాల్లోనూ ఆసక్తి లేకపోవడం, ప్రతిదానికీ చిరాకు పడడం, తరచుగా అందరితోనూ వాదనకు దిగడం కూడా చూస్తుంటాం.

ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి ఆరోగ్యకర అలవాట్లను అలవాటు చేసుకోవాలి. చెడు అలవాట్లను ఆశ్రయించకూడదు. తమ సమస్యలను ఇతరులతో పంచుకోవాలి. విద్యార్థులు తమకు ఎదురయ్యే సవాళ్లను, సమస్యలను తోటి విద్యార్థులతో పంచుకోవడం ద్వారా వాటిని సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

దీని వల్ల తాము ఒంటరి కాదన్న భావన విద్యార్థుల్లో ఏర్పడుతుంది. విద్యాసంస్థలోనే సామాజిక కార్యకర్తలు, కౌన్సిలర్లతో ఒక సహాయక బృందం ఉంటే విద్యార్థులు సులభంగా వారి సహాయాన్ని పొందుతారు. అలాంటి సదుపాయం ఉంటే విద్యార్థికి ఆ విద్యాసంస్థ పట్ల వ్యతిరేకత తగ్గుతుంది. విద్యార్థులు తమ సమస్యలను ఎలాంటి భయం లేకుండా స్వేచ్ఛగా తల్లిదండ్రులతో పంచుకోగలిగే అవకాశం ఉండాలి. విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రుల మధ్య సంభాషణ కేవలం చదువు, పరీక్షల గురించి మాత్రమే ఉండకూడదు.

విద్యార్థులు ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి గురించి కూడా ఆలోచించుకోవాలి. చాలా సందర్భాల్లో విద్యార్థులు చదువులో ఏదో ఒకే లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుంటారు. ప్రత్యామ్నాయ ఆలోచన లేకపోవడం వల్ల అది కాకుంటే ఇంకేదీ లేదు అన్న నిరాశాపూరిత వాతావరణం వారిని ఆవరిస్తుంది. చాలా మంది ప్రత్యామ్నాయ అవకాశాల గురించి ఆలోచించకుండా, ఉన్న అవకాశాలను పరిమితం చేసుకుంటారు. దీనివల్ల ఒత్తిడి పెరిగి, ఫలితం తమకు అనుకూలంగా రానపుడు వారిలో వైఫల్య భావం ఏర్పడుతుంది. విద్యార్థులు ఎల్లప్పుడూ విశాల దృష్టిని అలవర్చుకోవాలి. తమకున్న శక్తిసామర్థ్యాలపై ప్రతి ఒక్కరూ నమ్మకం కలిగి ఉండాలి. విద్యార్థులు తమ శక్తియుక్తులను ఉపయోగించుకుంటే సుదూర లక్ష్యాలను చేరుకోగలరు. కేవలం వైఫల్యాలు, పరిమితుల మీదే దృష్టి పెట్టడం వల్ల నిరాశాపూరితమైన ఆలోచనలు విద్యార్థులను చుట్టుముడతాయి. విద్యార్థులు తరచుగా తమలోని లోపాల గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తుంటారు. అలా కాకుండా వ్యక్తిత్వం, సామర్థ్యం, తెలివి వంటి వాటి విషయంలో తమకు మాత్రమే ప్రత్యేకమైన లక్షణాలను ఉపయోగించుకోవాలి. మంచి ఆలవాట్లతో, తమ శక్తి సామర్థ్యాలపై నమ్మకంతో ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకెళితే ఒత్తిడి మీ దరిచేరకుండా చూసుకోవచ్చు.

# DIABETES MELLITUS - PHARMACOLOGY & NURSING MANAGEMENT

(నిన్నటి తరువాయి..)

## Diabetes Mellitus – General questions

**1. Which of the following symptoms do NOT present in hyperglycemia?**
**A.** Extreme thirst **B.** Hunger
**C.** Blood glucose <60 mg/dL
**D.** Glycosuria

**2. Type 1 diabetics typically have the following clinical characteristics:**
A. Thin, young with ketones present in the urine
B. Overweight, young with no ketones present in the urine
C. Thin, adult-aged with ketones present in the urine
D. Thin, older adult with glycosuria

**3. A patient with diabetes has a morning glucose of 50. The patient is sweaty, cold, and clammy. Which of the following nursing interventions is MOST important?**
**A.** Recheck the glucose level
**B.** Give the patient ½ cup (4 oz) of fruit juice
**C.** Call the doctor
**D.** Keep the patient nothing by mouth

**4. Which of the following patients is at most risk for Type 2 diabetes?**
**A.** A 6 year old girl recovering from a viral infection with a family history of diabetes.
**B.** A 28 year old male with a BMI of 49.
**C.** A 76 year old female with a history of cardiac disease.
**D.** None of the options provided.



**5. The _____ ______ secretes insulin which are located in the _______.**
**A.** Alpha cells, liver
**B.** Alpha cells, pancreas
**C.** Beta cells, liver
**D.** Beta cells, pancreas

**6. A 36 year old male is newly diagnosed with Type 2 diabetes. Which of the following treatments do you expect the patient to be started on initially?**
**A.** Diet and exercise regime
**B.** Metformin BID by mouth
**C.** Regular insulin subcutaneous
**D.** None, monitoring at this time is sufficient enough

**7. Which of the following statements are true regarding Type 2 diabetes treatment?**
**A.** Insulin and oral diabetic medications are administered routinely in the treatment of Type 2 diabetes.
**B.** Insulin may be needed during times of surgery or illness.
**C.** Insulin is never taken by the Type 2 diabetic.
**D.** Oral medications are the first line of treatment for newly diagnosed Type 2 diabetics.

**8. What statement or statements are INCORRECT regarding Diabetic Ketoacidosis?**
**A.** DKA occurs mainly in Type 1 diabetics
**B.** Ketones are present in the urine in DKA.
**C.** Cheyne-stokes breathing can present in DKA.
**D.** Severe hypoglycemia is a hallmark sign in DKA
**E.** Options C & D

**9. A patient who has diabetes is nothing by mouth as prep for surgery. The patient states they feel like their blood sugar is low. You check the glucose and find it to be 52. The next nursing intervention would be to:**
**A.** Notify the doctor for further orders regarding the blood sugar
**B.** Continue to monitor the glucose
**C.** Give the patient 3 graham crackers to eat
**D.** None, this is a normal blood glucose reading

**10. A Type 2 diabetic may have all the following signs or symptoms EXCEPT:**
**A.** Blurry vision
**B.** Ketones present in the urine
**C.** Glycosuria
**D.** Poor wound healing

**Answer Key:**
1) C 2) A
3) B 4) B
5) D 6) A
7) B 8) E
9) A
10) B



– ప్రదీప్త మామిడి
నర్స్–ఎడ్యుకేటర్,
అపోలోమెడ్‌స్కిల్స్

# క.సా.గు & గ.సా.భా

**(ఎస్ఐ & కానిస్టేబుల్; ఆర్‌ఆర్‌బీ తదితర పోటీ పరీక్షల కోసం)**

1) 12,15, 90, 108, 135, 150 ల కసాగు =?
A) 2800 B) 2700 C) 2650 D) 3200
2) 1.44, 3.84, 5.76ల క.సా.గు ఎంత?
A) 115.2 B) 1.152 C) 11.52 D)1152
3) 2m 28cm , 3m 24cm, 4m 86ల క.సా.గు =?
A) 184m68 cm B) 184m8cm C)18m46 cm D)1m84cm
4) 1/3, 2/3, 3/8ల క.సా.గు ఎంత?
A) 6/8 B) 6/3 C) 6/72 D) 6
5) ఏ కనిష్ట సంఖ్య 1 నుంచి 10వరకు గల అంకెల చేత భాగించబడుతుంది?
A) 2424 B) 3536 C) 2520 D) 6666
6) ఏ కనిష్ట సంఖ్యను 24, 36, 60ల చేత భాగిస్తే వరుసగా శేషాలు 20, 32, 56లుగా వస్తాయి?
A) 352 B) 354 C) 356 D) ఏదీ కాదు
7) 200 నుండి 300ల మధ్యలో 5, 6, 8ల చేత భాగించబడే సంఖ్యలు ఎన్ని ఉంటాయి?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4
8) ఏ కనిష్ట సంఖ్యకు 5 కలిపితే అది 6, 9, 15, 20, 24ల చేత భాగించ బడుతుంది?
A) 344 B) 355 C) 366 D) 377
9) ఏ కనిష్ట సంఖ్యకు 7 కలిపిన తర్వాత అది 8, 15, 16, 25ల చేత భాగించబడుతుంది?
A) 1207 B) 1193 C) 1209 D) 1192
10) ఏ 5 అంకెల కనిష్ట సంఖ్య 12, 15, 20, 35ల చేత భాగించబడుతుంది?
A) 10080 B) 10897 C) 10864 D) 10876
11) ప్రతి సందర్భంలో 4 శేషాన్ని ఇస్తూ 36, 48, 64ల చేత భాగించబడే కనిష్ట సంఖ్య ఏది?
A) 1256 B) 1156 C) 1165 D)none
12) ఏ కనిష్ట సంఖ్యను 7000లకు కలిపితే అది 7, 11, 13ల చేత భాగించబడుతుంది?
A) 5 B) 6 C) 7 D)3
13) ఏ కనిష్ట సంఖ్య నుండి 7000ను తొలగిస్తే అది 7, 11, 13ల చేత భాగించబడుతుంది?
A) 8000 B) 8001 C) 8002 D)8003
14) ఏ కనిష్ట సంఖ్యను 3000 నుండి తొలగిస్తే అది 7, 11, 13ల చేత భాగించబడుతుంది?
A) 989 B) 998 C) 888 D)999
15) ఏ గరిష్ట 4 అంకెల సంఖ్య ప్రతి సందర్భంలో 4 శేషాన్ని ఇస్తూ 36, 48, 64ల చేత భాగించబడుతుంది?
A) 9796 B) 9875 C) 86324 D)7645
16) 4000 నుండి ఏ గరిష్ట సంఖ్యను తొలగిస్తే అది 7, 11, 13ల చేత భాగించబడుతుంది?



A) 2990 B) 2999 C) 1999 D) none
16.2) ఉదయం 8 గంటల ప్రాంతంలో ఒక పాఠశాలలో 5 గంటలు 5 sec, 10 sec,15 sec, 20 sec, 25 secల కాలవ్యవధిలో మ్రోగినట్లయితే అవి అన్నీ కలిసి మరల ఎంత సమయం తర్వాత మ్రోగూతాయి? ఒక గంటలో ఎన్ని సార్లు మ్రోగూతాయి? ఏ సమయంలో మ్రోగుతాయి?
A) 5mins, 13, 8:05 p.m
B) 5.5mins,14,8:5.5a.m
C ) 5.2mins, 10,8:5.2a.m
D) none
17) 1016 నుండి ఏ కనిష్ట సంఖ్యను తొలగిస్తే అది 6, 7, 8, 9, 12ల చేత భాగించబడుతూ ప్రతి సందర్భంలో 2ను శేషంగా ఇస్తుంది?
A) 2 B) 4 C) 1 D) 0
18) ఒక రెజిమెంట్‌లో ఒక వరుసలో 10, 15, 20 మంది సైనికులు ఉండే విధంగా ఏర్పరచాలి అనుకుంటే పరిపూర్ణ వర్గంలో ఉండే కనిష్ట సైనికుల సంఖ్య ఎంత?
A) 1600 B) 2500 C) 3600 D) 900
19) 204, 1190, 1445 గ.సా.భా ఎంత;
A) 34 B) 17 C)85 D) 204
20) 5/9, 6/7, 4/13, 5/14ల గ.సా.భా=?
A) 1638 B) 1/1638 C) 1638/5 D)5/1638
21) 1.7, 0.51, 0.153ల గ.సా.భా=?
A) 17 B) 0.17 C) 0.0017 D) 0.017
22) 792, 1080, 1224ల గ.సా.భా?
A) 72 B) 62 C) 52 D) 82
23) ఏ గరిష్ట సంఖ్య చేత 120, 216, 312లను భాగిస్తే శేషాలు 5, 9, 13లుగా వస్తాయి?
A) 33 B) 23 C) 13 D) 15
24) ఏ గరిష్ట సంఖ్య చేత 411, 752, 1031లను భాగిస్తే ప్రతి సందర్భంలో శేషం 8 వస్తుంది?
A) 41 B) 31 C) 51 D) 21
25) 1259, 1558, 1935లను ఏ గరిష్ట సంఖ్య చేత భాగిస్తే ప్రతి సందర్భంలోనూ ఒకే శేషాన్ని ఇస్తుంది?
A) 17 B) 15 C) 13 D)39
26) 4.96m పొడవు 1.86mల వెడల్పు గల గదిని ఫ్లోరింగ్ చేయుటకు గరిష్ట పొడవును కలిగి చతురస్రాకారంలో ఉండే విధంగా ఎన్ని టైల్స్ అవసరం అవుతాయి?
A) 36 B) 18 C) 24 D) 96
27) రెండు సంఖ్యల గ. సా.భా 25 ఆ సంఖ్యల లబ్ధం 31250 అయ్యే విధంగా ఎన్ని జతలను ఏర్పరచగలము?
A) 1 B) 5 C) 3 D) 2
28) రెండు సంఖ్యల క.సా.గు అనేది వాటి గ.సా.భాకు 25 రెట్లు & వాటి లబ్ధం 3600 అయితే గ. సా.భా ఎంత?
A) 25 B) 20 C) 24 D) 12
29) రెండు సంఖ్యల G.C.D=21, L.C.M=4641 అయితే వీటిలో ఒక సంఖ్య 200 నుండి 300ల మధ్యలో ఉంటే మరో సంఖ్య ఏమి?
A) 357 B) 457 C) 351 D) 337
30) ఏ గరిష్ట సంఖ్య చేత 62, 132, 279లను భాగిస్తే ప్రతి సందర్భంలో ఒకే శేషం వస్తుంది?
A) 7 B) 14
C) 21 D) 48

**key:** 1) B 2) C
3) A 4) D
5) C 6) C
7) A 8) B
9)B 10) A
11) B 12) C
13) B 14) B
15) A 16)B
16.2) D 17) A
18) D 19) B
20) B 21) D
22) A 23) B
24) B 25) C
26) C 27) D
28) D 29) A
30)A



– ముత్తినేని వీరయ్య
ఎంఫిల్, మ్యాథ్స్, బీఈడీ
గణిత విశ్లేషకులు,
అర్థమేటిక్& రీజనింగ్ షార్ట్ కట్స్ రచయిత,
సీనియర్ కాలమిస్ట్,
డైరెక్టర్, రామానుజన్ స్టడీ సర్కిల్

## చిన్న చిన్న కిటుకులతో అందం మీ సొంతం

ఎత్తు తక్కువ ఉన్నవారు పొడవుగా కనిపించాలన్నా, సన్నగా ఉన్నవారు కొంచెం బొద్దుగా కనిపించాలన్నా ఈ చిన్న చిన్న కిటుకులు పాటిం చాలి. ఎత్తు తక్కువ ఉన్నవారు చిన్న అంచు (బార్డర్) లేదా అసలుఅంచు లేని చీరలు కట్టుకుంటే పొడువుగా కనిపిస్తారు. రంగుకు దగ్గరగా ఉండే రంగు దుస్తులను ధరిస్తే మీ రూపం పొడువుగా కనిపిస్తుంది. సన్నగా ఉన్నవారు అలంకరణలు ఎక్కువ ఉన్న అంటే గ్రాండ్‌గా ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన దుస్తులు, చీరలు కట్టుకుంటే ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు. నలుపు, ఎరుపు, నీలం.. వంటి బాగా ముదురు రంగు దుస్తుల మీదకు బంగారు ఆభరణాలు ధరిస్తే అందం రెట్టింపు అవుతుంది. ఎత్తు తక్కువ ఉన్నవారు చారల దుస్తులు, చీరలు ధరించాలంటే.. నిలువు చారలున్నవి ఎంచుకోవాలి.





# ట్రెడిషనల్ లుక్కు.. మోడ్రన్ కిక్కు..



చీర ట్రెడిషనల్... గౌను మోడ్రన్. ఈ రెండిటినీ కలిపితే! ఐస్ క్రీమ్‌లో ఆవకాయ్ కలిపినట్టుంటుంది అనుకుంటున్నారు కదూ! అలా అనుకుంటే కొత్త ఫ్యాషన్లు పుట్టవు కదండీ. ఆల్రెడీ ఆ ఆలోచన ఒకరికి రావడం, చీరనూ గౌనునూ కలిపి ఓ సరికొత్త డ్రెస్సును క్రియేట్ చేయడం జరిగిపోయింది. అది ఇప్పుడు ఎంత సంచలనం సృష్టిస్తుందంటే... బాలీవుడ్, టాలీవుడ్, కోలీవుడ్ సెలెబ్రిటీలకూ ప్రియమైనదైపోయింది.

శారీగౌన్ చూడటానికి ముందు శారీలా కనిపిస్తుంది. కానీ శారీ కాదు. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే గౌనులా ఉంటుంది. కానీ గౌనూ కాదు. కానీ అటు చీరలోని సోయగాన్నీ ఇటు గౌనులోని గ్లామర్‌నూ కలిపి ఒలికించి చూపరుల మతి మాత్రం పోగొడుతుంది. అక్కడితో ఆగిపోలేదు దీని సొగసు. రకరకాల డిజైన్లు, వివిధ రకాల ఎంబ్రాయిడరీ, బీడ్స్, ఫ్యాబ్రిక్ పెయింటింగ్ వంటి వాటితో చూడగానే అబ్బ.. ఎంత బాగుందో అనిపించేలా తయారవుతున్నాయి శారీగౌన్స్.

మొదట్లో దీపికా పదుకొనె, శిల్పాశెట్టి లాంటి వాళ్లు ఈ శారీగౌన్లు వేసి ర్యాంప్ మీద నడుస్తుంటే... వారేవా, ఏం ఫ్యాషన్ అంటూ అందరూ చప్పట్లు చరిచారు. అందరూ శారీగౌన్స్‌తో వార్డ్‌రోబ్స్‌ని నింపేశారు. మెల్లమెల్లగా వీటి ధర అందుబాటులోకి కూడా రావడంతో ఇప్పుడు కాలేజీ అమ్మాయిలు పార్టీల్లో వీటిని ధరించి ప్రత్యక్షమవుతున్నారు. కొందరైతే బర్త్ డేలు, రిసెప్షన్లకు కూడా మంచి మంచి శారీ గౌన్స్ ని డిజైన్ చేయించుకుంటున్నారు. చక్కని నెక్స్, పల్చని హ్యాండ్స్ వంటివి ఈ డ్రెస్సులకు అదనపు ఎసెట్స్. నడుము చుట్టూ వడ్డాణం పెట్టినట్టుగా ఉండే డిజైన్స్ కూడా వీటి అందాన్ని రెట్టింపు చేస్తున్నాయి. మరి ఇంత స్పెషల్ డ్రెస్సుని మీరు వేసుకోకపోతే వెనుకబడిపోతారూ! అందుకే వెంటనే ఓ శారీ గౌన్‌ని కొనేయండి. అటు ట్రెడిషనల్ లుక్కునూ ఇటు మోడ్రన్ కిక్కునూ ఒకే సారి అందరికీ రుచి చూపించండి!







## 'కంటె' కొత్త ట్రెండ్

కంటె' అనగానే అమ్మమ్మల కాలంనాటి నగ అనిపిస్తుంది. కానీ తరాలు గడుస్తున్నా ఈ సంప్రదాయ నగకి ఉన్న డిమాండ్ ఇప్పటికీ తరగ్గలేదు. ఎప్పటికీ తరగదు కూడా! నానమ్మ, అమ్మమ్మల మెడలో అప్పట్లో కంటె ఆభరణం (దీని నుంచే కంఠాభరణం అనే పేరు వచ్చింది) వేడుకలకే కాకుండా ఎప్పుడూ ధరించి ఉండేవారు. ఇప్పుడు 'కంటె' ట్రెండ్ మళ్లీ వచ్చింది. వేడుకలలో కనువిందు చేసే కంఠాభరణమైంది. కంటె ట్యూబులా ఉంటుంది. దీంట్లో వేల డిజైన్స్ ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కంటెకు పెండెంట్ వేసుకోవచ్చు. పెండెంట్ లేకుండానూ కంటెను ధరించవచ్చు. వివాహ వేడుకలలో ప్రత్యేకంగా కనిపించడానికి ఈ డిజైన్ బాగా అమరుతుంది. నవతరం అమ్మాయిలు ఆధునిక దుస్తుల మీదకు అలంకరించుకోవాలంటే స్టైల్‌గా ఉండే నెక్‌పీస్ కావాలి. ఇందుకు సన్నటి డిజైన్లలో ఉన్న కంటెను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. ఒకప్పుడు ప్లెయిన్‌గా ఉండే కంటెకు రాళ్లు, రత్నాలు పొదిగి, పెండెంట్లు జత చేయడం వల్ల ఆకర్షణీయంగా మారింది. కమణీయంగా మారిపోయింది.



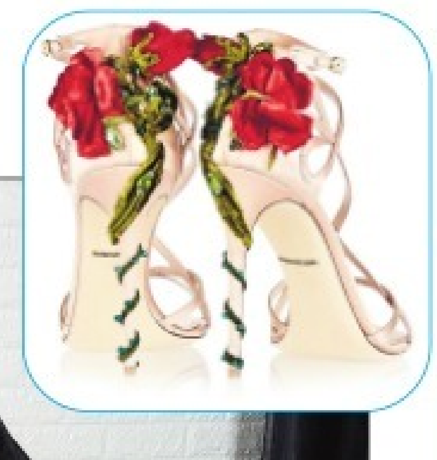


## బ్యూటిఫుల్ శాండిల్స్!



క్యాలెండర్లో రోజులెంత ఫాస్ట్‌గా మారుతున్నాయో మార్కెట్లో ఫ్యాషన్లు కూడా అంతే ఫాస్ట్‌గా మారిపోతున్నాయి. నిన్న కనిపించింది ఈ రోజు కనిపించదు. ఈరోజు కనిపించింది రేపు ఉండదు. ఫాలో అయ్యే ఓపికుండాలే కానీ నిమిషానికో నయా ఫ్యాషన్. అలా ఈ మధ్య కొత్తగా వచ్చిన ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్‌లో శాటిన్ శాండిల్స్ ఒకటి. శాటిన్ క్లాత్‌తో బట్టలు కుడతారని మనకి తెలుసు. ఎన్నో యేళ్లుగా అందరం వేసుకుంటూనే ఉన్నాం. ఇప్పుడు శాటిన్ పాదాల వరకూ పాకింది. చెప్పులపై చేరి కొత్త షోకులు పోతోంది. ఫ్లాట్స్, హీల్స్, షూస్... ఇలా శాటిన్ క్లాత్‌తో రకరకాల పాదరక్షలు తయారవుతున్నాయి. తళతళా మెరిసే శాటిన్ క్లాత్ కాళ్లకు ఎంత అందాన్నిస్తోందో చెప్పనలవి కాదు. అందులోనూ బ్రైట్ కలర్స్ వాడుతున్నారేమో కళ్లు చెదరగొడుతున్నాయి. దానికి తోడు చక్కని పువ్వులు, యాంకిల్ ర్యాప్స్ వంటివి అదనంగా చేర్చుతున్నారేమో... వాటి అందం మరింత మురిపిస్తోంది. కొన్ని కంపెనీల వాళ్లయితే ఖరీదైన స్టోన్స్ వంటివి కూడా అద్దుతున్నారు. రేటు విషయానికొస్తే ఆరేడు వందల నుంచి కొన్ని వేల వరకూ పలికేవి కూడా ఉన్నాయి. ఆన్‌లైన్ షాపింగ్ సైట్స్‌లో అయితే డిస్కౌంట్లు బాగా లభిస్తున్నాయి.







# ఆహా!

## శక్తినిచ్చే ఆల్‌బుకార..



1. కాలేయం, రొమ్ము, పేగు క్యాన్సర్లను నివారిస్తాయి. క్యాన్సర్ రోగులలో ఉండే వ్యాధి కణాలు పెరగకుండా చేస్తాయి. అలాగే కీమోథెరఫీ కారణంగా తలెత్తే దుష్ఫలితాలను కూడా తగ్గిస్తాయి.

2. ఎముక సాంద్రత తక్కువుగా ఉండి ఆస్టియో పోరోసిస్‌తో బాధ పడుతున్న వారు ఎండుపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వృద్ధులు ప్రతిరోజు వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

3. ప్లమ్ పండ్లు కొలెస్ట్రాల్‌న్ని తగ్గిస్తాయి. వీటిలో కె విటమిన్ శాతం ఎక్కువుగా ఉండటంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. అంతేకాదు వీటిలోని ఫ్లెవోనాయిడ్లు ఊబకాయాన్ని నిరోధిస్తాయి.

4. బాగా అలసిపోయి నీరసపడినప్పుడు రోజూ 5 పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల వెంటనే శక్తి వస్తుంది. ఎందుకంటే వీటివల్ల బిగతీసుకున్న కండరాలు తిరిగి యధా స్థితికి రావడంతో అప్పటివరకు కణాల మధ్య పేరుకున్న ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

5. ప్లమ్ ఫ్రూట్స్ జీర్ణ వ్యవస్థకి ఎంతో మంచివి. మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంతో పాటు వీటిలోని ఇసాటిన్, సార్బిటాల్ వంటి పదార్థాలు టాక్సిన్లు బయటకు పోయేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు ఈ పండ్లు జీవక్రియ వేగాన్ని పెంచుతాయి. వీటిల్లో పీచూ ఎక్కువే. ఇంకా వీటిలోని విటమిన్ సి చర్మ ఆరోగ్యానికి, సౌందర్యానికి కూడా ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

# మెంతితో.. వెరైటీ వంటలు



మెంతి ఆకును తరచూ మనం తింటూనే ఉంటాం. దీన్ని కూరగా చేసుకుని లేదా పప్పులో వేసుకుని తింటారు. ఎలా తిన్నా ఈ ఆకు అద్భుతమైన రుచిని, వాసన కలిగి ఉంటుంది. అయితే దీంతోపాటు మనకు పలు ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా కీలక పోషకాలు మనకు మెంతి ఆకు వల్ల లభిస్తాయి. పోషక విలువలు మెండుగా ఉన్న మెంతి ఆకుతో రుచికరమైన వంటలు కొన్ని మీ కోసం..

## మేతీ మటర్ మలై

**కావలసినవి:** మెంతిఆకుల తురుము: 4 కప్పులు, తాజాబఠాణీలు: ముప్పావుకప్పు, ఉల్లిపాయ: ఒకటి, అల్లంవెల్లుల్లి: 2 టీస్పూన్లు, నూనె: 4 టేబుల్‌స్పూన్లు, ఎండుమిర్చి ముద్ద: 1టీస్పూను, ఆమ్‌చూర్‌పొడి: అరటీస్పూన్, ఉప్పు: రుచికి సరిపడా, తాజా క్రీమ్: అరకప్పు.

**తయారుచేసే విధానం:** ఉల్లిపాయను సన్నగా తరగాలి. మెంతికూరను శుభ్రంగా కడిగి సన్నగా తరిగి ఉంచాలి. తరవాత తరిగిన మెంతి కూరను మరిగించిన నీళ్లలో వేసి తీసి, ఓసారి చల్లని నీళ్లతో కడగాలి. బాణలిలో నూనె వేసి ఉల్లిముక్కలు వేసి వేగాక, మెంతి కూర వేసి వేయించాలి. ఇప్పుడు అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద వేసి ఓ నిమిషం వేగాక, కారం, తాజా బఠాణీలు వేసి కలిపి ఉడికించాలి. చివరగా ఆమ్‌చూర్ పొడి, దాల్చినచెక్క పొడి, ఉప్పు వేసి కలిపి రెండుమూడు నిమిషాలు సిమ్‌లో ఉడికించి, దించేముందు మీగడవేసి కలపాలి.





## పనీర్ మేతీ చమన్

**కావలసినవి:** మెంతికూర తురుము2 కప్పులు, **పాలకూర:** 4కప్పులు, **వంటసోడా:** చిటికెడు, **జీలకర్ర:** టీ స్పూన్, **ఉల్లిముక్కలు:** పావుకప్పు, **ఇంగువ:** చిటికెడు, **పసుపు:** చిటికెడు, **కారం:** పావుటీస్పూన్, **ధనియాలపొడి:** పావు టీస్పూన్, **మసాలా:** పావుటీ స్పూన్, **నూనె:** 2 టేబుల్ స్పూన్లు, **ఉప్పు:** రుచికి సరిపడా.

**తయారుచేసే విధానం:** తరిగిన పాలకూర, మెంతికూరలో కొద్దిగా నీళ్లు పోసి చిటికెడు సోడా వేసి ఉడికించి దించాలి. తరువాత వీటిని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. చిన్న బాణలిలో కసూరి మేతీ వేసి వేయించి పక్కన ఉంచాలి. పాన్‌లో నూనె వేసి కాగాక జీలకర్ర వేసి వేయించాలి. తరువాత ఉల్లిముక్కలు కూడా వేసి ఓ నిమిషం వేగాక, ఇంగువ, కారం, పసుపు, ధనియాలపొడి, పచ్చి మిర్చి ముద్ద, అల్లం ముద్ద, కసూరి మేతీ వేసి వేగనివ్వాలి. ఇప్పుడు రుబ్బిన ఆకు మిశ్రమాన్ని వేసి, పన్నీర్ ముక్కలు, గరంమసాలా వేసి కలపాలి. సుమారు అరకప్పు నీళ్లు పోసి దగ్గరగా ఉడికించిదించాలి. చివరగా పైనుంచి క్రీమ్ చేర్చాలి. రుచికరమైన పనీర్ మేతీ చమన్ నాన్, పుల్కా, రోటీకి మంచి కాంబినేషన్.



## మేతీ ఫూల్ మకానీ భాజీ

కావలసినవి..

**తాజా మెంతికూర:** 3 కప్పులు, ఫూల్ మకానీ 250 గ్రాములు, **ఉల్లిపాయ:** ఒకటి, **పసుపు:** అరటీస్పూన్, **వెల్లుల్లి:** 4 రెబ్బలు, **ఇంగువ:** చిటికెడు, **కారం:** అరటీ స్పూన్, **ధనియాలపొడి:** టీ స్పూన్, **నిమ్మరసం:** అరటీస్పూన్, **జీలకర్ర:** అరటీ స్పూన్, **ఉప్పు:** రుచికి సరిపడా, **నూనె:** 2 టీస్పూన్లు.

**తయారు చేసే విధానం:**

ముందుగా ఫూల్‌మకానీ చిటికెడు నూనెవేసి పాన్‌లో వేయించి వేడినీళ్లల్లో వేసి తీయాలి. ఆకుకూర కడిగి చిన్నగా తరగాలి. విడిగా బాణలిలో నూనె వేసి జీలకర్ర, సన్నగా తరిగిన ఉల్లి ముక్కలు, వెల్లుల్లి ముక్కలు, ఇంగువ, వేసి వేగాక, పసుపు, కారం, ధనియాలపొడి, ఉప్పువేసి కలపాలి. తరువాత మెంతి ఆకు వేసి నూనె తేలేవరకు వేయించాలి. ఇప్పుడు పావు కప్పు నీళ్లు పోసి, మూత పెట్టి సిమ్‌లో ఉడికించి, దించే ముందు ఫూల్‌మకానీ వేసి సమంగా కలిపి స్టౌ ఆఫ్ చేయాలి.

---

# హెల్త్

## ఆరోగ్యమైన దంతాల కోసం

నోటి, దంత శుభ్రతను పాటించడం చాలా ముఖ్యమైన అంశం. నోటి శుభ్రత పాటించినట్లయితే మనిషి వందకు వంద శాతం ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లే. కానీ ఇప్పుడున్న ఫాస్ట్ కల్చర్ మారుతున్న అనేక రకాలైన ఆహార అలవాట్లు ఇతర హానికరమైన అలవాట్ల వలన మనకు అనేక రకాలైన నోటి, దంత సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్‌లో ఎవరు సరిగ్గా నోటి శుభ్రతపై సమయాన్ని వెచ్చించడం లేదు. ఈ సమస్యలను ముందుగానే గ్రహించినట్లయితే కొద్ది పాటి జాగ్రత్తలను పాటిస్తే నోరును ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

ప్రధానంగా నోటికి సంబంధించి పిప్పిపళ్లు, చిగుళ్లకు వ్యాధులు, నోటి దుర్వాసన, నోటి క్యాన్సర్ నోటి దుర్వాసన, దంతాలు రాలిపోవడం, పళ్లకు సంబంధించిన దవడకు వచ్చే సిస్ట్స్ మరియు ట్యూమర్స్ ఇలా అనేక సమస్యలు ఉంటాయి. ఎ డోనర్ కెన్ డొనేట్ ఐ బట్ ఎ డోనర్ కెనాట్ డొనేట్ టూత్ అనేది సామెత. ఒక మనిషి తన అవయవంలోని ఏదైనా అవయవాన్ని దానం చేయడానికి వీలుంటుంది. కాని ఒక పన్నును ఇంకొకరికి దానం చేయడానికి వీలుండదు. కావున మన నోటి దంతాలను సంరక్షించుకోవడం చాలా ప్రధానమైన విషయం. చాలా వరకు మన దేశంలో ఓరల్ మరియు డెంటల్ హెల్త్‌పై అవగాహన చాలా తక్కువ. మరియు మూఢ నమ్మకాలకు ఎక్కువ విలువ ఇస్తారు. సాధారణంగా పన్ను నొప్పి వచ్చినప్పుడు వారు నాటు వైద్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. కాని దంత వైద్యున్ని సంప్రదించాల్సిన అవసరం ఉంది.

ప్రజలకు తమ ఓరల్, డెంటల్ హెల్త్ మీద అవగాహన ఏర్పడడం చాలా అవసరం. అందుకు ప్రతి సంవత్సరం, ప్రతి విద్యా సంస్థలలో పాఠశాలలకు ఖచ్చితంగా సూచనలు ఇవ్వాలి. ప్రతి పాఠశాలలో ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి ఉచిత దంత పరీక్షలు, అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. ఈ కార్యక్రమాల్లో నోటి శుభ్రతపై అవగాహన కల్పించాలి. ప్రతి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో దంత వైద్య విభాగం ఉండాలి. అందులో అన్ని సౌకర్యాలు, వైద్యులను అందుబాటులో ఉంచాలి. వారికి కొన్ని ఆదేశాలు ఇవ్వాలి. ప్రతి నెలా ఒక పాఠశాలలో స్క్రీనింగ్ ప్రోగ్రామ్స్ పెట్టాలి. అప్పుడు ప్రజలకు అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

### దంత సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలివి

- నోటి శుభ్రత మీద సరియైన అవగాహన లేకపోవడం
- సరైన పద్ధతిలో బ్రష్షింగ్ చేయకపోవడం
- తరచుగా స్నాకింగ్ లేదా షుగర్ ఫుడ్స్ , డ్రింకీస్
- డయాబెటిస్
- లాంగ్‌టర్మ్ మందులు వాడడం వలన మన నోటి లోని సలీవ తగ్గడం తద్వారా పళ్లు పుచ్చడం
- కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు. హెచ్ఐవీ, ఎయిడ్స్, దీర్ఘకాలం పాటు బెడ్‌కే పరిమితమైన రోగులు, నోటి శుభ్రత పాటించని వారికి
- మహిళల్లో హార్మోన్‌లలో మార్పులు.

నోటి శుభ్రత లేకపోవడం వలన దంత వ్యాధులు, చిగుళ్ల వ్యాధులు దేహంలోని వేరే అవయవాలకు పాకే అవకాశం ఉంటుంది. అది ఎలాగంటే నోటిలోని చిగుళ్లలోని బ్యాక్టీరియా రక్తం ద్వారా గుండెకు, రక్తనాళాల ద్వారా సంక్రమించడం ద్వారా ఎండోకాండింట్స్ వ్యాధి వస్తుంది. అంతేకాదు డయాబెటీస్, హార్ట్‌ఎటాక్ కూడా వస్తున్నాయి. అందుకు నోరు శుభ్రంగా ఉంచుకుంటే ఇలాంటి వ్యాధిలకు దూరంగా ఉండవచ్చు.

### స్కూల్ పిల్లల్లో 60 నుంచి 90 శాతం మందికి దంత సమస్యలున్నాయి.

వయస్సు మళ్లిన వారిలో ప్రతి వంద మంది దంత సమస్యలతో బాధపడుతున్నవాళ్లే.

పుట్టిన ప్రతి పిల్లలకు 6 నెలల నుంచి డెంటల్ చెకప్స్ ఉండాలి. అలాగే ప్రతి మనిషి ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒక సారి అయిన లేక సంవత్సరానికి ఒకసారైనా దంత వైద్యుడ్ని సంప్రదించాలి.

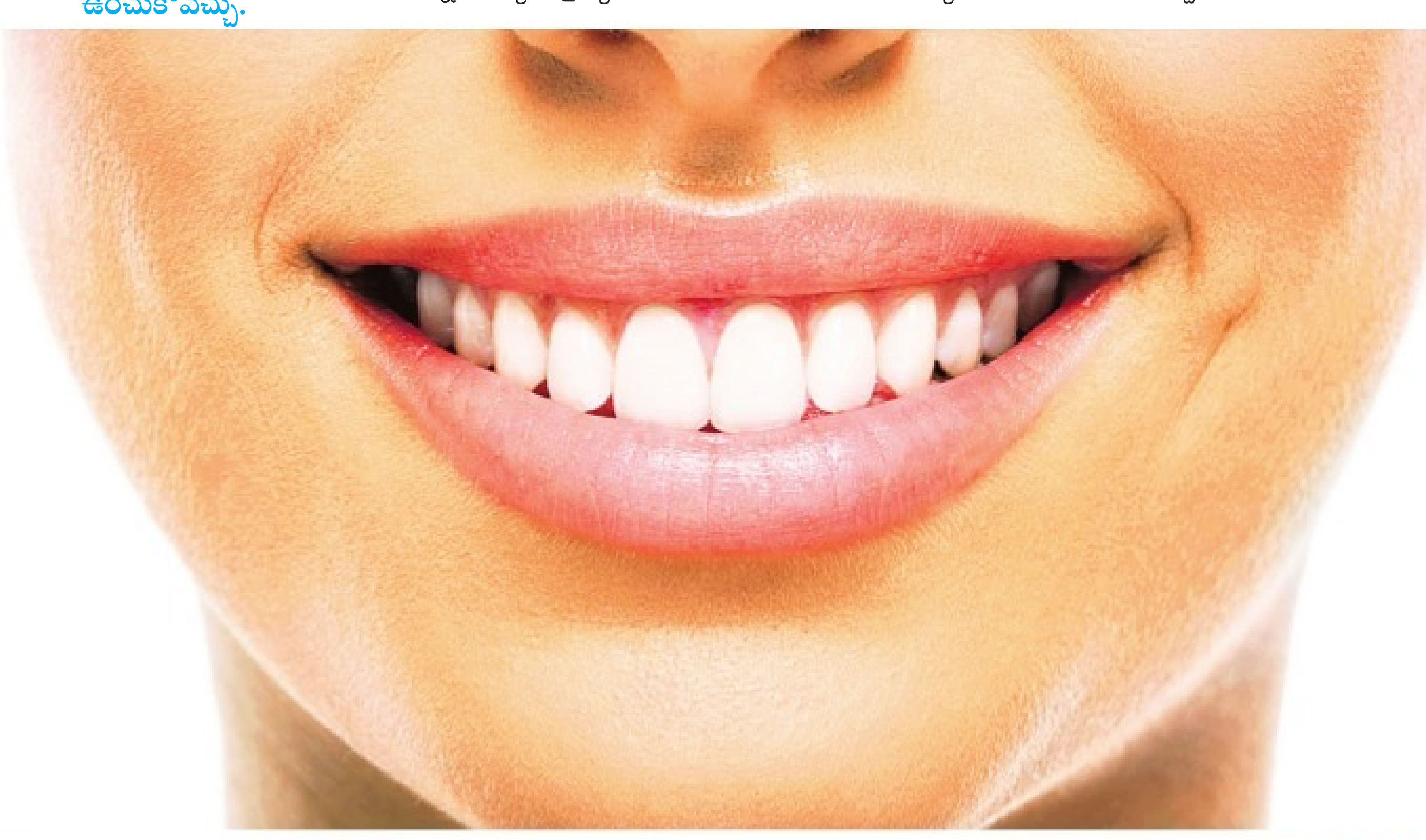
### నివారణ చర్యలు

- సరైన పద్ధతిలో బ్రష్ చేయడం, రోజుకు రెండు సార్లు అంటే ఉదయం ఒకసారి, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు బ్రష్ చేసుకోవాలి.
- ఫ్లోరైడ్ కలిగిన టూత్‌పేస్ట్‌తో బ్రష్ చేయడం. రెగ్యులర్‌గా ఫ్లాసింగ్ చేయడం
- తీపి పదార్థాలు తినడం తగ్గించాలి.
- ఎక్కువగా పండ్లు, కూరగాయలు, ఫైబర్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి.
- మద్యపానం, పొగాకు మరియు ధూమపానానికి సాధ్యమైనంత వరకు దూరంగా ఉండాలి.

కొన్ని దురలవాట్లైన స్మోకింగ్ మరియు టొబాకొ చ్యూయింగ్ వలన నోటి మరియు దంత క్యాన్సర్‌లు రావడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరియు ఎక్కువ శీతల పానీయాలు, కూల్‌డ్రింగ్స్, ఆసిడ్ బేవరేజెస్ తీసుకోవడం వలన పళ్లకు సెన్సిటివిటీ రావడం జరుగుతుంది. దీనికి గల కారణాలు కెమికల్ ఎరోసియన్. అలాగే సరైన బ్రష్షింగ్ పద్ధతి లేకుంటే దంతాలు బయటి వైపున అరగడం జరుగుతాయి.

### చికిత్సా విధానం

ఈ రోజుల్లో చాలా రకాలైన అడ్వాన్స్‌డ్ ట్రీట్‌మెంట్ సౌకర్యాలు వచ్చాయి. ఎలాంటి సమస్యలకు అయిన చికిత్స అందిస్తారు. ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెట్టర్ ద్యాన్ క్యూర్ అని అంటారు. అందుకు సమస్య చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడే చూచుకోవడం మంచిది. పుచ్చిన పళ్లకు మొదటగా సిమెంటేషన్ అనేది చేస్తారు. అది కాస్త 60 శాతం డామేజ్ అయితే దానికి రూట్ కెనాల్ ట్రీట్‌మెంట్ చేస్తారు. అలాగే కొన్ని సార్లు పన్ను పూర్తిగా పాడైతే దాని భాగంలో ఫిక్స్‌డ్ పన్నును బిగిస్తారు. అది ఇంప్లాంట్స్ సిస్టమ్ ద్వారాను పక్క పన్ను సపోర్ట్ చేసుకొని బ్రిడ్జ్ సిస్టమ్ ద్వారా పెడతారు. అలాగే లేజర్స్ ట్రీట్‌మెంట్స్, డెంటల్ క్రౌన్స్, వీనెన్స్.





డాక్టర్ ఆర్.గోపాల్
బిడిఎస్, ఎండిఎస్
ఓరల్ అండ్ మాక్సిల్లో ఫేసియల్ సర్జన్

## వెయిట్ లాస్‌కి.. కివీ

ఆయా రుతువుల్లో లభించే పండ్లు తప్పనిసరిగా తినాలి ఆ తర్వాత అవి అందుబాటులో ఉండవు. అలాగే ఈ శీతాకాలంలో తినే కివీ కూడా అలాంటిదే మరి. సన్నబడాలనుకునే వారు ఈ సీజన్‌లో కివీ తింటే బరువు తగ్గొచ్చంటున్నారు వైద్యులు ఓసారి తిని మరీ చూసేయండి మీ బరువుని.

శీతాకాలంలో ఆహారం అంత సులభంగా జీర్ణం కాదు. అలాంటి సమయంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని డైట్లో భాగం చేసుకోవాలి. ఇంకా వింటర్లో తీసుకునే ఆహారంలో బరువు పెరిగిపోయే ప్రమాదం వుంది. అందుచేత తేలికైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ.. బరువును నియంత్రించుకోవచ్చునని న్యూట్రీషియన్లు సూచిస్తున్నారు.

అంతేగాకుండా వింటర్ ఫుడ్‌లో బరువు తగ్గాలంటే.. ఈ ఐదు రకాల పండ్లను తీసుకోవాలి. ఈ ఐదు రకాల పండ్లను తీసుకుంటే జిమ్‌కు వెళ్లి వర్కౌట్ చేయకుండానే బరువు సులభంగా తగ్గొచ్చు. ఆ పండ్లు ఏమిటో ఓసారి చూద్దాం..

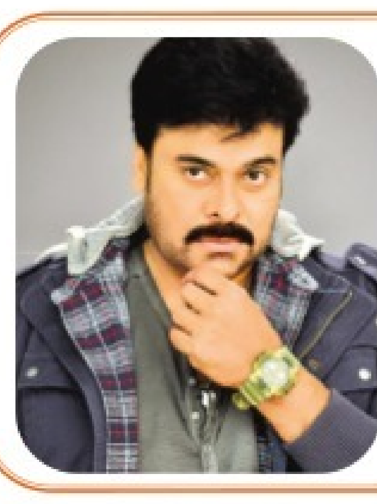
బరువు తగ్గాలంటే... ముఖ్యంగా పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలను తీసుకోవడం ద్వారా పొట్ట తగ్గుతుంది. ఇంకా సీజనల్ ఫుడ్స్ తీసుకుంటే.. బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా వింటర్లో దొరికే పండ్లు, కూరగాయలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరడంతో పాటు బొజ్జ తగ్గుతుంది. ద్రాక్ష, నారింజ పండును తీసుకుంటే బొజ్జను తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తపోటును నియంత్రించుకోవచ్చు. వీటిల్లోని లోకెలోరీలు బరువు తగ్గిస్తాయి. ఇంకా ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు ఒబిసిటీని దరిచేరనివ్వవు. అలాగే దానిమ్మ గింజలను రోజుకు రెండు కప్పులు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. ఈ పండు వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అనారోగ్య సమస్యలతో పోరాడుతుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ముఖ్యంగా పొట్టను పెరగనివ్వదు. దానిమ్మ గింజలను తీసుకోవడం ద్వారా జిమ్కు వెళ్లకుండా.. వర్కౌట్స్ చేయకుండానే బరువు తగ్గవచ్చునని న్యూట్రీషియన్లు సూచిస్తున్నారు.

ఇక కివీస్ పండ్లు.. ఇవి వింటర్లో దొరికే సీజనల్ ఫ్రూట్స్. వీటిల్లో విటమిన్లు పుష్కలంగా వుంటాయి. విటమిన్ సి, ఈ, ఫోలేట్, డైయటరీ ఫైబర్ వుంటాయి. ఇవి మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్‌ని నియంత్రించి.. బరువును తగ్గిస్తాయి. అలాగే అరటి పండ్లు కూడా బరువును తగ్గిస్తాయంటే నమ్ముతారా.. నమ్మితీరాల్సిందే.

చాలామంది అరటిపండ్లు తింటే బరువు పెరిగిపోతామనుకుంటారు. అయితే ఇందులో హైకెలోరీలు, చక్కెర శాతం అధికంగా ఆహారం తీసుకోనివ్వదు. ఇందులోని ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, యాంటీయాక్సిడెంట్లు శరీరానికి కావలసిన శక్తినిస్తాయి. ఇంకా అరటి పండ్లు శరీరంలో చక్కెర స్థాయుల్ని నియంత్రిస్తాయి. బరువును కూడా నిరోధిస్తాయి.

వీటితో పాటు నిమ్మను శీతాకాలంలో మరిచిపోకూడదు. నిమ్మలో బరువును తగ్గించే న్యూట్రీషియన్లున్నాయి. విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీయాక్సిడెంట్లు బరువును నియంత్రిస్తాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో అరచెక్క నిమ్మరసాన్ని కలిపి రోజూ పరగడుపున తీసుకుంటే సులభంగా బరువు తగ్గుతారని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.





## శంకర్ దాదా ఎంబీబీఎస్ సీక్వెల్?

బాలీవుడ్ లో మున్నాభాయ్ ఎంబీబీఎస్ సిరీస్ కి ఉన్న క్రేజు గురించి తెలిసిందే. ఈ సిరీస్ లో ఇప్పటికే రెండు సినిమాలు వచ్చి సంచలన విజయాలు సాధించాయి. భారతదేశంలోనే మోస్ట్ వాంటెడ్ డైరెక్టర్ గా పేరున్న రాజ్ కుమార్ హిరాణీ దత్ తో తన స్నేహానికి కానుకగా అందించిన సినిమాలు ఇవని చెబుతుంటారు. మున్నాభాయ్ సిరీస్ లో సంజయ్ దత్, అర్షద్ వార్సీ గూండాయిజం కామెడీ పెద్ద రేంజులో వర్కవుటైంది. ఆ తర్వాత ఆ సినిమాల్ని మెగాస్టార్ చిరంజీవి కథానాయకుడుగా తెలుగులో రీమేక్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం మన్నాభాయ్ సిరీస్ లో మూడవ సినిమాని తెరకెక్కించేందుకు రాజ్ కుమార్ హిరాణీ సన్నాహాల్లో ఉన్నారు. అప్పట్లో మున్నాభాయ్ చలే అమ్రీకా పేరుతో ఓ సినిమాని ప్రారంభించినా మధ్యలో వదిలేశారు. ట్రైలర్ కూడా రిలీజ్ చేసి ఆ ప్రాజెక్టు నుంచి మిడిల్ డ్రాపవ్వడానికి కారణం ఉంది. మై నేమ్ ఈజ్ ఖాన్ చిత్రానికి దగ్గర పోలికలు ఉండడంతో వద్దని అనుకున్నారు. మొత్తానికి ఇన్నాళ్టికి మళ్లీ ఈ ఫ్రాంఛైజీలో కదలిక వచ్చింది. ఆస్పత్రిలో గాంధేయవాదులు మళ్లీ బరిలో దిగుతున్నారు. వినోదానికి ఇక డోఖా ఏం ఉండదు. అయితే బాలీవుడ్ లో తీస్తున్నారు కాబట్టి ఇక టాలీవుడ్ లోనూ శంకర్ దాదా ఎంబీబీఎస్ సిరీస్ లో మూడో చిత్రానికి ఆస్కారం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. సంఘంలోని ఒక కీలకమైన ఎలిమెంట్ ని తీసుకుని మరోసారి సెటైరికల్ కామెడీని అద్భుతంగా వర్కవుట్ చేసే ఆస్కారం ఉందని అంచనా వేస్తున్నారు.

# జెర్సీ టీజర్ రెడీ



దేవదాస్ సినిమా తర్వాత నాని నటిస్తోన్న చిత్రం జెర్సీ. ఈ చిత్రానికి మళ్లీ రావా ఫేమ్ గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. వైవిధ్యమైన కథాంశంతో రూపొందుతోన్న ఈ సినిమాని సితార ఎంటర్‌టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పైన నాగ వంశీ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటోంది. ఇందులో నాని క్రికెటర్‌గా నటిస్తున్నాడు. కిరాక్ పార్టీ ఫేమ్ శ్రద్ధా శ్రీనాథ్ నానికి జోడిగా నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు తమిళ సంచలనం అనిరుధ్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ఇక అసలు విషయానికి వస్తే.. ఈ చిత్రం ఫస్ట్ లుక్‌ను ఇటీవల విడుదల చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఫస్ట్ లుక్‌కి పాజిటివ్ ఫీడ్ బ్యాక్ వచ్చింది. ఇప్పుడు ఈ మూవీ టీజర్‌ను సంక్రాంతి కానుకగా విడుదల చేయనున్నారు. జనవరి 12న ఈ చిత్ర టీజర్‌ను విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఇక ఈ మూవీని ఏప్రిల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువచ్చేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.



# ఎఫ్ 2 ప్రీ రిలీజ్ ఫంక్షన్

**విక్టరీ వెంకటేశ్, మెగా ప్రిన్స్ వరుణ్‌తేజ్ హీరోలుగా తమన్నా, మెహరీన్ హీరోయిన్స్‌గా శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై దిల్‌రాజు నిర్మాణంలో రూపొందుతోన్న చిత్రం 'ఎఫ్ 2'. 'ఫన్ అండ్ ఫ్రస్టేషన్' ట్యాగ్ లైన్. అనిల్ రావిపూడి దర్శకుడు. సంక్రాంతి సందర్భంగా జనవరి 12న సినిమా విడుదలవుతుంది. ఈ సందర్భంగా విలేకరుల సమావేశంలో...**

విక్టరీ వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ "ఈ సంక్రాంతి పండుగకి ఎఫ్ 2 రావడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. సాధారణంగా పండగలకు వచ్చే ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్స్‌ను ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారు. ఈ సంక్రాంతికి ఎఫ్2.. సంక్రాంతి అల్లుళ్లుగా వస్తున్నాం. నేను పెద్దహీరోలాగా ఎప్పుడూ అనుకోను. కథ, దర్శకుడిని నమ్మి సినిమా చేశాను. అనిల్‌తో ఏది బావుంది.. బాలేదు అని డిస్కస్ చేశాను. అలాగే దిల్‌రాజుగారితో కూడా మంచి అనుబంధం ఉంది. ఈ సినిమాకు నేను పనిచేస్తుంటే కో ప్రొడ్యూసర్, మేనేజర్లా కలిసి పోయి పనిచేశాను. దృశ్యం, గురు సినిమాలా తర్వాత చేసిన సినిమా ఇది. ఓ రకమైన ఎనర్జీని ఉండటం నాకే తెలిసింది. చాలా నేచురల్‌గా చేశాను. అనీల్ కూడా చాలా ఫ్రీ డమ్ ఇచ్చి చేయించుకున్నాడు. వరుణ్‌తేజ్, రాజేంద్రసాద్‌గారితో కలిసి పనిచేయడం ఆనందంగా అనిపించింది. తమన్నా, మెహరీన్ వండర్ వర్క్ చేశారు. సినిమాకు పనిచేసిన సమీర్‌రెడ్డి, దేవిశ్రీ ప్రసాద్‌లకు థాంక్స్.

వరుణ్‌తేజ్ మాట్లాడుతూ "ఈ సినిమాలో వరుణ్ తేజ్‌లా కాదు.. వరుణ్ యాదవ్‌లా కనపడతాను. ఫస్ట్ టైం ఓ మాస్ క్యారెక్టర్ చేశాను. కామెడీ క్యారెక్టర్. ఈ సినిమా ఎప్పుడు స్టార్ట్ అయ్యింది.. ఎప్పుడు అయిపోయిందో తెలియడం లేదు. ఎంటైర్ టీం కారణంగానే సినిమా చాలా త్వరగా పూర్తైపోయింది. అందరికీ పేరు పేరునా థాంక్స్. డైరెక్టర్ అనిల్‌ను చూస్తుంటే తను మాకంటే బావున్నాడనిపిస్తుంటుంది. ఈ జర్నీ నాకు మెమొరబుల్‌గా ఉండిపోతుంది. ఆయన నా జర్నీ ఓ నటుడిగా ప్రారంభమై, బ్రదర్లా మారింది. ఈ సినిమాతో అనిల్లాంటి మంచి ఫ్రెండ్ దొరికినందుకు ఆనందంగా ఉంది. దిల్రాజు, శిరీష్, లక్ష్మణ్గారితో ఫిదా చేశాం. అది చేశానో లేదో ఈ సినిమా స్క్రిప్ట్‌ను పంపేశారు. ఈ బ్యానర్‌లో పనిచేయడం హ్యాపీగా ఉంది. మరిన్ని సినిమాలను ఈ బ్యానర్లో చేయాలనుకుంటున్నాను. నేను చిన్నప్పట్నుండి చిరంజీవిగారు, బాబాయ్గారి సినిమాలు ఎలానూ చూస్తారు. అయితే నవ్వుకోవాలంటే మాత్రం రాజేంద్ర ప్రసాద్‌గారి సినిమాలే చూసేవాడిని. అలాంటి ఆయనతో పని చేయడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. తమన్నా, మెహరీన్లతో కలిసి సినిమా చేయడం ఆనందంగా అనిపించింది. మా పెద్దనాన్నగారి కాన్టెంపరరీ హీరో వెంకటేష్గారితో సినిమా చేయాలంటే ఎక్కడో చిన్న భయం ఉండేది. కానీ ఆయన మాతో చాలా కంఫర్ట్గా ఉన్నారు. ఫ్రెండ్‌లా, మెంటర్లా మాతో ఉన్నారు. నెక్స్ట్ టైం ఆయనతో స్టోరీ కూడా అడగకుండానే సినిమా చేయడానికి నేను రెడీ. ఈ సినిమాలో మా ఇద్దరి బ్రోమాన్స్ అద్భుతంగా ఉండబోతోంది. ప్రేక్షకులు సీట్లో కుదురుగా కూర్చొని సినిమా చూడలేకుండా నవ్వుతూనే ఉంటారు. సంక్రాంతికి విడుదలైన రెండు సినిమాలకు మంచి టాక్ వచ్చింది. అన్నయ్య వినయవిధేయరామకు కూడా ఆల్ ది బెస్ట్. ఈ సంక్రాంతికి అన్నీ సినిమాలు బాగా ఆడాలని కోరుకుంటున్నాను" అన్నారు. అనిల్ రావిపూడి మాట్లాడుతూ "ఎఫ్ 2 సినిమా రేపు ప్రేక్షకుల్ని నవ్వుల్లో ముంచెత్తుంది. సినిమాను 75 రోజుల్లో పూర్తి చేశాం. సినిమాని 80 శాతం కామెడీతోనే నింపేశాం. టైమింగ్ ఉన్న గొప్ప నటులు ఈ సినిమాలో పనిచేశారు. వెంకటేష్‌గారు, తమన్నా మధ్య ఉండే కెమిస్ట్రీ, కామెడీని ప్రేక్షకులు బాగా ఆస్వాదిస్తారు. వరుణ్ తెలంగాణ యాసతో ఆకట్టుకుంటాడు" అన్నారు. నిర్మాత దిల్ రాజు మాట్లాడుతూ " ఓ సినిమా సిద్ధం అవ్వడానికి 24 క్రాఫ్ట్స్ కష్టం ఉండాల్సిందే. ఈ సినిమాకీ మేమంతా అలానే కష్టపడ్డాం. బొబ్బిలి/కలియుగ పాండవు లుబూతో వెంకటేశ్‌గారి అభిమానిని అయ్యా. వారం రోజుల ముందే టికెట్ బుక్ చేసుకుని అభిమానిగా చూశా. ఆయనతో రెండోసారి పనిచేసే అవకాశం దక్కింది. కథ విన్న వెంటనే 'నా పాత్ర ఏంటి' అని అడక్కుండా ఒప్పుకున్నాడు వరుణ్. అనిల్ దగ్గర ఓ మ్యాజిక్ ఉంది. పూర్తి స్క్రిప్టు లేకుండా సినిమా తీయడానికి నేను ఒప్పుకోను. అలాంటి నన్ను కేవలం సన్నివేశాలు చెప్పి ఒప్పించేస్తాడు" అన్నా రు ఇంకా ఈ కార్యక్రమం లో మెహరీన్, రాజేంద్ర ప్రసాద్, శిరీష్ పాల్గొన్నారు.

రాజ కుమార్ బయోపిక్

## కాంతారావు పోస్టర్ విడుదల

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి గౌ..కె.చంద్రశేఖరావు ముఖ్య ప్రజా సంబంధాల అధికారి శ్రవనం జ్వాలా నరసింహారావు కాంతారావు బయోపిక్ రాజకుమారుడి చిత్ర దర్శకుడు పి.సి. ఆదిత్య ఈ రోజు కలసి చిత్ర విశేషాలను వివరించారు. ఎన్టీఆర్, ఏఎన్ఆర్లతో సమానంగా వెలిగి, జీవిత చివరి దశలో కష్టాలు పడ్డ కత్తివీరుడి కాంతారావు జీవిత విశేషాలతో రూపొందిస్తున్న రాజకుమారుడి చిత్ర నిర్మాణానికి సహకరించగలందులను రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరాము. ఈ సందర్భంగా శ్రీ వనంగారు స్పందిస్తూ తెలంగాణ హీరో కాంతారావు బయోపిక్ రూపొందించడం అభినందనీయమని ఈ విషయాలను ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్గారి దృష్టికి తీసుకెళ్తానని హామీ ఇచ్చారు. రాజకుమారుడి పోస్టర్‌ను వనం ఆవిష్కరించి దర్శకులు ఆదిత్యకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా రాజకుమారి2019 క్యాలెండర్‌ను దర్శకుడడు ఆదిత్య వనంవారికి బహుకరించారు.



లవ్‌స్టోరీకి ముగింపు పలికిన

## క్రేజీ భామ!



టాలీవుడ్‌లో అవకాశాలు లేకపోవడంతో బాలీవుడ్ బాట పట్టేసింది తాప్సీ. అక్కడ బేబ, నామ్ షబానా, జుడువా వంటి చిత్రాలతో మంచి జోరుమీదున్న ఈ పంజాబీ చిన్నది తన ప్రేమకథకు ముగింపు పలికేసిందట. అదేంటీ ఓ విదేశీ బ్యాడ్మింటన్ ఆటగాడితో గత కొంత కాలంగా సీక్రెట్ గా డేటింగ్ చేస్తున్న తాప్సీ అప్పుడే అతనికి బ్రేకప్ చెప్పేసి తన ప్రేమకథను కంచికి చేర్చడం ఏంటని అనుకుంటున్నారా? అలా అయితే మీరు పప్పులో కాలేసినట్లే. తాప్సీ బ్రేకప్ చేసుకుంది ఇప్పటి ప్రేమకథకు కాదండోయ్ తన చిన్న నాటి ప్రేమకథ కంట. తను 9వ తరగతి చదువుతున్న రోజుల్లోనే తాప్సీ ప్రేమలో పడిందంట. అయితే త్వరలో పదవ తరగతికి వెళుతుండటం. పైగా పరీక్షల్లో పాస్ కావాలనే భయంతో ఆ ప్రబుద్ధుడు తాప్సీ ప్రేమకు అక్కడితో ఫుల్స్టాప్ పెట్టేసి పెద్ద ఝలకే ఇచ్చాడట. అదే విషయాన్ని ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకుంటూ అభిమానులకు షాకిచ్చింది. అప్పట్లో సెల్ఫోన్ వ్యవస్థ వుంటే తన ప్రేమ నిలబడేదని, అవి లేకపోవడంతో ఓ పబ్లిక్ టెలిఫోన్ బూత్ నుంచి అతనికి ఫోన్ చేసి తనని ఎందుకు వదిలేస్తున్నావని నిలదీశానని పెద్ద బాంబు పేల్చింది. ఇక తను పెళ్లాడబోయే వరుడి గురించి తన కోరికల చిట్టా విప్పిన తాప్సీ తన ఆలోచనల్లాగే తనకు కాబోయే వాడి ఆలోచనలు వుండాలని అలాంటి వాడు చిక్కితే వెంటనే పెళ్లడేస్తానని చెప్పేసింది.

## దీపిక డెనిమ్ లుక్



బాలీవుడ్ లో ఫ్యాషన్ ఐకన్ లకు కొదవేం లేదు. అయితే ఏ ఇతర నాయికతో పోల్చినా పొడుగు కాళ్ల సుందరి దీపిక పదుకొనే ఎంతో స్పెషల్. ఈ బ్యూటీ నిరంతర ఫోటోషూట్లతో అభిమానుల్ని అలరిస్తూనే ఉంది. ప్రక్యాత మ్యాగ్జిమ్ కవర్‌పేజీ పై నిరంతరం కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. ఇటీవలే మ్యాగ్జిమ్ ఫోటో షూట్ తో ఆకట్టుకుంది. ప్రఖ్యాత వావ్, బ్రైడల్ మ్యాగజైన్‌లో కవర్ పేజీ పైనా ఫ్యాషన్ స్టేట్మెంట్ కుర్రకారులోకి దూసుకుపోయింది. తాజాగా ఓ కొత్త లుక్ తో దీపిక హాట్ టాపిక్ గా మారింది. దీపిక పూర్తిగా డెనిమ్ లుక్ లో దర్శనమిచ్చింది. వైటిష్ షేడ్ ఉన్న డిజైనర్ డెనిమ్ లో దీపిక నవ్వులు చిందిస్తూ ఆకట్టుకుంది. ఇక రణవీర్‌ను దీపిక పెళ్లాడాక సింబా రూపంలో వంద కోట్ల క్లబ్ సినిమా దక్కింది. ఇదే హుషారులో ఆయన మరిన్ని చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారు. మరి దీపిక తిరిగి ముఖానికి రంగేసుకునేదెప్పుడో? ప్రస్తుతానికి హ్యాపీ లైఫ్ ని ఎంజాయ్ చేస్తోంది.



రాజ్ కందుకూరి చేతుల మీదుగా

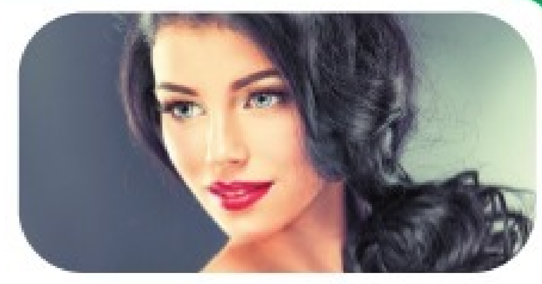
## 'రావే నా చెలియా'

సూర్య చంద్ర ప్రొడక్షన్ లో నెమలి సురేశ్ సమర్పణలో నెమలి అనీల్, నెమలి శ్రవణ్ నిర్మాతలు గా నెమలి అనిల్, సుబాంగి పంథ్ హీరో హీరోయిన్లుగా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం 'రావే నా చెలియ'. ఎన్. మహేశ్వర రెడ్డి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్ర లోగో ఆవిష్కరణ కార్యక్రమవేడుక శుక్రవారం జరుపుకుంది. ఈ లోగో ను ప్రముఖ నిర్మాత రాజ్ కందుకూరి ఆవిష్కరించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.. చిన్న సినిమాల పరంపర కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ సినిమా కూడా చేరింది. రావే నా చెలియ అనే టైటిలే అట్రాక్టివ్‌గా ఉంది. కంటెంట్ కూడా బాగుంటుందనె అనుకుంటున్నా.. కథలో కంటెంట్ ఉంటే తప్పకుండా విజయం సాధిస్తుంది. ఎంటైర్ టీమ్‌కు నా బెస్ట్ విషస్ టెలియచెస్థున్నా అన్నారు. హీరో నెమలి అనిల్ మాట్లాడుతూ.. ఇది నా మొదటి సినిమా.. మా బ్యానర్ కూడా మొదటిధే .. మా నాన్న, బాబాయి ఇద్దరూ ఈ చిత్రానికి నిర్మాతలుగా వ్యవహరించి ఎంతో నమ్మకంతో సపోర్ట్ చేశారు. టీమ్ అందరం కూడా కష్టపడి ప్రాణం పెట్టి సినిమా చెసాము. చిన్న సిని మా అయినా మంచి సినిమా కనుక ఆదరిస్తారని ఆశిస్తున్నా అన్నా రు. నిర్వాహకుడు నెమలి సురేశ్ మాట్లాడుతూ.. సబ్జెక్ట్ బాగుంటే ఆడియన్స్ తప్పకుండా ఆదరిస్తారని తెలుసు.. అందుకే మంచి కథతో వసున్నాం.. నచ్చి తీరుతుందని భావిస్తున్నాం అన్నారు. దర్శకుడు మహేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ విరాజ్ వలనే ఈ సినిమా మొదలైంది.



# స్వీట్ హోమ్

## ఎర్రని పెదాల కోసం...



చలికి పెదాలు పగలడం, పొడిబారడం లాంటి సమస్యలతో అందవిహీనంగా కనిపిస్తుంటాయి.

- గుప్పెడు గులాబీరేకుల్ని ముద్దగా చేసుకొని దానికి చెంచా వెన్న కలపాలి. ఆ మిశ్రమానికి రెండు చుక్కల బాదం నూనె చేర్చి పెదాలకు రాసుకుంటే మృదువుగా కనిపిస్తాయి. పొడిబారడం తగ్గి పెదాలు పగిలే సమస్యకు దూరమవుతాయి.
- పెదాలు నల్లగా ఉండేవారు, తేనె, పంచదార ఆలివ్ నూనెల మిశ్రమాన్ని పెదాలకు రాసి మృదువుగా రుద్దితే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. నలుపుదనం తగ్గి, అందంగా కనిపిస్తాయి.
- బీట్రూట్ రసాన్ని ఉదయాన్నే పెదాలకు రాసుకుంటే మీరు కోరుకున్న నునుపుదనం తో, లేత గులాబీ రంగులోకి మారుతాయి.
- కొత్తిమీర, క్యారెట్ల రసాన్ని సమాన పరిమాణంలో కలుపుకొని, రోజూ రాత్రిపూట రాసుకుంటే పెదాలు మృదువుగా అవుతాయి.

# ఆటవిడుపు కారాదు ఆదివారం..



**ఆదివారం వస్తుందంటే చాలు... ఇంట్లో ''స్వచ్ఛ భారత్ ''కార్యక్రమం మొదలవుతుంది. దీనికి తోడు సంక్రాంతి పండుగ కూడా. ముందు ఇంటిని, ఇంట్లోని వస్తువులను దుమ్ము దులిపితే పండుగ రోజు సరదాగా గడపొచ్చు. వారాంతంలో సెలవు రోజు విశ్రాంతి అనేది లేకుండా ఎప్పుడూ పనేనా... ఒక రోజు శుచి శుభ్రత ఆపేస్తే ఏంటటా అని అసహనాన్ని ప్రదర్శిస్తే ఇల్లు ఇల్లులా ఉండదు. మన చుట్టూ ఆవరించుకున్న కలుషిత వాతావరణం ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేసినా ఇంటిని ఇంట్లో వుండే సభ్యులను మింగేస్తుంది. రకరకాల వ్యాధులు మనతో సహజీవనం చేస్తాయి. అట్లా కాకుండా ఉండాలంటే సాధ్యమైనంత వరకు సమయాన్ని కేటాయించి ఇంటిని శుభ్రపరచాల్సిందే. మరి ఆలస్యం దేనికి ఓ పట్టు పడదామా...**

ముందుగా ఇంటి ప్రధాన ద్వారం నుంచి ప్రారంభిద్దాం. గడప చేరేళ్లను వెనకటికి వారంలో మూడు రోజులు శుభ్రంగా కడిగి పసుపు రాసి కుంకుమతో, వరిపిండితో ముగ్గులు వేసేవారు. పరిశీలించి చూస్తే ఇప్పుడవి అంగుళం మందం దుమ్ము పేరుకుపోయి ఉంటాయి. దోమల బాధకు మెష్‌డోర్ అదనంగా వచ్చి చేరుతుంది. కాస్త శ్రద్ధ పెట్టి జాలీలో చేరిన దుమ్ము కడిగితే కొత్త డోర్‌లా మెరిసిపోతుంది. ఇంటిలోకి ప్రవేశించే ముందు, ముందుగా కనిపించేది మెయిన్ డోర్ కాబట్టి ఈ మాత్రం కేర్ తీసుకోవలసిందే .

టీవీ లేనిదే రోజు గడవదు. రోజూ వాడే వస్తువు ఒక్కోసారి అసలు పట్టించుకోము. టీవీ కాబినెట్ వైపు పరిశీలించి చూస్తే సన్నటి దుమ్ము స్క్రీన్ పైన పేరుకుపోయి ఉంటుంది. పల్చటి పొడి బట్టతో ముందు శుభ్రం చేసి ఆ తరువాత కాసిన్ని నీళ్లు స్ప్రే చేసి పేపర్‌తో తుడవాలి. అద్దం కొత్తదానిలా మెరిసిపోతుంది. కాబినెట్‌పై షో కోసం మనీ ప్లాంట్ పెడతారు. లేదా ఇండోర్ ప్లాంట్... వాజ్‌లో వున్న మొక్క ఆకులు వాడిపోయి, పండిపోయి అలా వుండిపోతాయి. నిర్జీవమైన ఆకులను ఏరివేసి మొక్కపై కాసిన్ని నీళ్లు స్ప్రే చేస్తే మొక్క జీవం సంతరించుకొని హాల్‌కే కొత్త అందాన్ని ఇస్తుంది.

### శుభ్రపరచాల్సినవి...

ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవటం వలన వచ్చే లాభాల మాట ఎట్లా ఉన్నా ఇంటికి, ఒంటికీ కూడా ఆరోగ్యదాయకం. ఇల్లు అద్దంలా మెరిసిపోతుంది పైగా ఇన్ఫెక్షన్లు, వ్యాధులకు దూరంగా ఉండొచ్చు. రోజువారీ దుమ్ము పేరుకుపోవటం వల్ల ఇల్లు మురికిగా కన్పిస్తుంది. ఈ సమస్య ఇంట్లో చంటిపిల్లలున్నప్పుడు మరింత పెరుగుతుంది ఎందుకంటే వారే ఎక్కువ ఇంటిని మురికి చేస్తారు. నిజానికి ఇల్లు మురికిగా ఉండటం ఇన్ఫెక్షన్లన్నిటికీ మూలకారణం.

ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవనంలో మనకి ప్రతి రోజూ ఇల్లు శుభ్రంచేయటం కుదరకపోవచ్చు. అది కూడా భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులయితే అసలు కుదరదు. సాధారణంగా మనలో చాలామంది వారానికోసారి ఇల్లు శుభ్రం చేస్తూ పరిశుభ్రతను, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటుంటారు. అయితే తరచుగా అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు చాలామంది. ఇవి తప్పక శుభ్రం చేయాల్సిన ప్రదేశాలయినా వాటినే ఎక్కువ నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.

### షవర్ హెడ్స్

వీటిని రెగ్యులర్‌గా శుభ్రపర్చక పోతే దుమ్ము పేరుకునే ప్రదేశాలలో ఇది ఒకటి.



నిజానికి రెండువారాలకోసారి పొడిగుడ్డతో దీన్ని తుడవాలి. అలాగే ఏడాదికి రెండుసార్లు చక్కగా పైపైన కాకుండా పూర్తిగా శుభ్రం కూడా చేయాలి. ప్లాస్టిక్ సంచీలో సమాన పరిమాణంలో వెనిగర్, నీళ్ళు కలపండి. షవర్ హెడ్‌ను ఈ ప్లాస్టిక్ సంచీలో మునిగేలా చేసి రబ్బర్ బ్యాండ్‌తో సంచీని ముడివేయండి. 3 నిమిషాల తర్వాత షవర్ హెడ్‌ను తీసి దాన్ని రుద్ది, కడిగి, తుడవండి.

### ఫ్లోర్‌పై పరిచిన కార్పెట్‌ను వాక్యూమ్ చేయాల్సిందే..

ముఖ్యంగా చంటిపిల్లలు లేదా పెంపుడు జంతువులుంటే కార్పెట్లపై ఎక్కువ మురికి చేరుతుంది. వీటిని వారానికోసారి శుభ్రపర్చాలి. మీరు చేయాల్సిందల్లా వాక్యూమ్ క్లీనర్‌తో కార్పెట్‌ను శుభ్రపర్చటమే. ఇదే రెగ్యులర్‌గా చేస్తే ఎక్కువ మురికి పేరుకోకుండా శుభ్రపర్చటం తేలికవుతుంది.

### వాషింగ్ మెషీన్

వాషింగ్ మెషీన్ లోపలి భాగాల్లో ముఖ్యంగా ఫంగస్, బట్టల దారపుపోగులు పేరుకుంటాయి. ఇలా జరగకుండా ఆపాలంటే మీరు పావు కప్పు బ్లీచింగ్ పౌడర్ వేసి మెషీన్‌ను ఖాళీగా తిప్పాలి. లేదా ఫుల్ వాటర్ ఆప్షన్ తో మూడు చెంచాల బ్లీచింగ్ పౌడర్ వేసి కూడా తిప్పవచ్చు. ఇలా వాషింగ్ మెషీన్ లోపలి నుండి శుభ్రపడుతుంది.

### ఓవెన్

ఓవెన్ అరల్లో గ్రీజు,మరకలు, బేకింగ్ పదార్థాలు అతుక్కొని వుండి తీయడానికి కష్టంగా ఉంటాయి. వీటిని శుభ్రపర్చటానికి పావు కప్పు తెల్ల వెనిగర్ తీసుకుని, అంట్లు తోమే లిక్విడ్‌ను అంతే తీసుకుని, ఒక కప్పు నీటితో స్ప్రే యర్‌లో నింపాలి. ఓవెన్ అరలను ఈ మిశ్రమంతో స్ప్రే చేసి కాసేపు అలానే ఉంచి, తర్వాత మెత్తటి స్క్రబ్లర్‌తో తుడిచి శుభ్రం చేయాలి. సాధారణంగా ఎలా చేస్తారో అలా రుద్ది తుడిచేయవచ్చు.

### షూ ర్యాక్

షూ ర్యాక్‌లలో పాత చెప్పులను ముందుగా విడదీయాలి. చెప్పులను గుట్టలా పేర్చి ఎక్కువ నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. వారానికోసారి శుభ్రమైన బట్టతో చెప్పులను చక్కగా తుడవటమే. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే మురికి పేరుకోదు, షూలు కూడా మురికిగా కన్పించవు.



### ఫ్రిజ్‌లో కాయిల్స్

ఫ్రిజ్ కాయిల్స్ సాధారణంగా ఫ్రిజ్ వెనక వైపు ఉంటాయి. ఇవి చాటుగా ఉంటాయి. కాబట్టి దుమ్ము తేలికయిన పని. ముందుగా మెత్తటి బ్రష్‌తో శుభ్రం చేసి తర్వాత వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్‌ను వాడాలి. శుభ్రం చేసేముందు ఫ్రిజ్‌ను ఆపేయాలి. ఫ్రిజ్‌లోపల, బయట క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపర్చటం వలన అది ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

### కత్తుల స్టాండ్

కూరలు కట్‌చేసే కత్తులనుంచే స్టాండ్ జిడ్డు పేరుకుపోయి ఉంటుంది. కత్తులు కడిగేస్తాం, కానీ స్టాండు పట్టించుకోలేము. కత్తుల స్టాండును తల్లక్రిందులుగా కాసేపు ఉంచాలి. ఇలా చేయటం వలన కత్తులపై చేరిన చెత్త బయటపడిపోతాయి. తర్వాత దీన్ని సబ్బునీళ్ళలో 20 నిమిషాల పాటు ముంచి నీళ్లతో కడిగేయాలి.



### పరుపులు, దుపట్లు..

దుప్పట్ల మార్చి ఉతికినట్లే పరుపుల శుభ్రత కూడా చూడాలి. ఖరీదయిన పరుపులపై అప్పుడప్పుడు కొన్ని మరకలు పడుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు డైల్యూట్ చేసిన లాండ్రీ సర్ఫ్‌లో టర్కీ టవల్ ముంచి ఆ మరకల ప్రాంతంపై రుద్దాలి. తరువాత ఈ ప్రాంతాన్ని మామూలు టవల్ ను నీళ్లలో ముంచి రుద్దండి. తరువాత వాక్యూమ్ క్లీనర్‌తో శుభ్రం చేయాలి. ఇలా చేస్తే పరుపులకి సూక్ష్మజీవుల నుంచి రక్షణ లభించి, ఎక్కువకాలం మన్నుతాయి.

### పుస్తకాల షెల్ఫ్

పుస్తక పఠనంపై ఆసక్తి ఉంటే సరిపోదు. వాటిని చదివిన తరువాత షెల్ఫులలో చక్కగా అమర్చాలి. పుస్తకాలు అలా సర్దకుండా పడేసి ఉండటం కన్పిస్తూనే ఉంటుంది చాలా మంది ఇళ్లల్లో. ఇది చెడ్డ అలవాటు కాకపోయినా,వారానికోసారి వీటికి పట్టిన దుమ్ము దులిపి సబ్జెక్టుల వారిగా సర్దాలి.

### సాఫ్ట్ టాయ్స్

పిల్లలకే కాదు పెద్దలకు కూడా సాఫ్ట్ టాయ్స్ అంటే ఇష్టం. రకరకాల బొమ్మలను కలెక్ట్ చేస్తుంటారు చాలా మంది. ఈ సాఫ్ట్ టాయ్స్ కిపైన ఫర్ ఉండటం వలన చాలా మురికి, దుమ్ము పేరుకుపోతాయి. వీటినుంచి అలర్జీలు రాకుండా ఉంచాలంటే, నెలకోసారి ఈ బొమ్మలను కడగండి. దీనికి మీరు చేయాల్సింది వాటిని వాషింగ్ మెషీన్ లో రెండు చెంచాల ఫ్యాబ్రిక్ సాఫ్టనర్ వేసి, డెలికేట్ మోడ్‌లో పెట్టి ఉతకండి. ఆ తర్వాత దువ్వెనతో ఫర్‌ను సున్నితంగా దువ్వి టాల్కం పౌడర్ చల్లితే బొమ్మలు కొత్తవాటిలా ఉంటాయి.

### బట్టల గుట్టలు...

ఈ మధ్య వాట్స్ యాప్‌లో వచ్చిన మెసేజ్ విస్తృతంగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. అల్మారీ తెరవగానే బట్టలు దొంతరలుగా వచ్చి మీద పడడంపై చిన్న సెటైర్ అది. రాసిన వాళ్ళు ఎవరో కానీ నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజమే చెప్పారు. ఫ్యాషన్‌లను ట్రెండ్స్‌ను అనుకరించే వారు దుస్తులను మార్చి మార్చి కొనడం వరకు బాగానే వున్నా వాటిని మెయింటెన్ చేయడంలో నిర్లక్ష్యం చూపిస్తారు. వెరైటీ దుస్తులను వేటికవి విడివిడిగా సర్దుకుంటే సమయానికి తీసుకోవడం సులువుగా ఉంటుంది . సందర్భానికి తగ్గట్టుగా ధరించొచ్చు. దుస్తుల అల్మారీలు, కప్ బోర్డ్స్ ఎప్పుడు సర్దుతూనే ఉండాలి. వెతుక్కోవలసిన అవసరం లేకుండా వెంటనే చేతికి అందేలా మడతలతో వున్న డ్రెస్సులు చూడడానికి కూడా బాగుంటాయి. పాతబడిపోయిన వాటిని వెంట వెంటనే వాటి అవసరం వున్న వాళ్లకి యిస్తే మీ దుస్తుల ఖజానా ఖాళీ అవుతూ కొత్తవాటికి చోటు కల్పిస్తుంది. అల్మారీలలో, కప్ బోర్డ్స్ లో ఎయిర్ ఫ్రెషెనర్స్ ఉంచితే దుస్తులు మంచి వాసనతో ధరించినప్పుడల్లా కొత్త ఫీలింగ్‌ని కలిగిస్తాయి.



### గల గల గాజులు.

చాల మంది గాజుల కలెక్షన్ అంటే మక్కువ చూపుతారు. చెప్పుకోవడానికి చాలా రకాలు ఉంటాయి. సందర్భానికి తగ్గట్టుగా చేతులకు ధరించాలని అనుకుంటే మాత్రం ఏ ఒక్కటీ సరిగ్గా వుండవు. కొన్నప్పుడు వున్న శ్రద్ధ వాటిని జాగ్రత్త చేయడంలో నిర్లక్ష్యం చూపిస్తారు. ఖరీదైనవి, అరుదైన అందమైన గాజులను జాగ్రత్త చేయడానికి రకరకాల మోడల్స్‌లో బాక్స్‌లు మార్కెట్‌లో దొరుకుతున్నాయి.



గాజులకు అమర్చిన పూసలు, రాళ్లు ఊడిపోకుండా వాటిల్లో జాగ్రత్త చేయొచ్చు. దుమ్ము చేరకుండా నీట్‌గ ఉంటాయి. అందంగా అలంకరించుకున్న బ్యాంగిల్ బాక్స్ ఇంటికి వచ్చిన అతిథులు చూసి ముచ్చటపడి మిమ్మల్ని మెచ్చుకుంటారు.

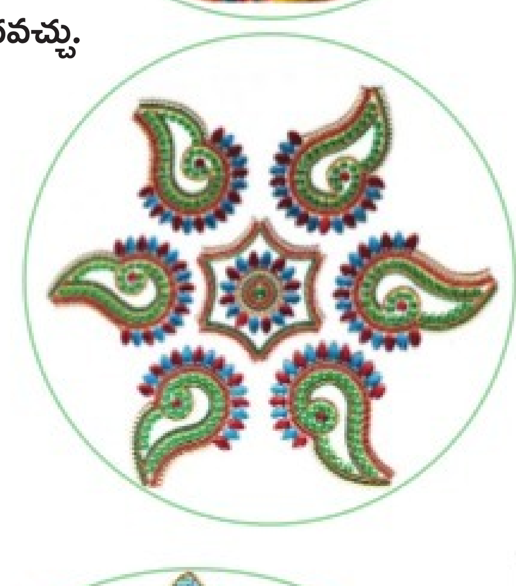
# కనువిందు చేసే కుందన్ రంగోలి!



పండగ అనగానే అందరికీ గుర్తొచ్చేది ముందుగా ముగ్గులు. కళ్లాపి చల్లి, వరిపిండితో ముగ్గులు వేయడం పాతకాలం పద్ధతి. మార్పు చెందిన కొద్దీ, ముగ్గుల్లో రంగులు వేయడం సాధారణమైపోయింది. కానీ ఈ ట్రెండీ యుగంలో వచ్చిన సరికొత్త ఫ్యాషనే కుందన్ రంగోలి. ముగ్గులకు ధీటుగా వచ్చిన వీటిని వాకిట్లో కాకుండా, ఇంటి లోపల అందంగా అమర్చుకోవచ్చు. ప్లాంట్ ఉంచిన మూలకో, హాల్ మధ్యలో వీటిని అందంగా ముస్తాబు చేసుకోవచ్చు. పండగలు, పూజలు, వ్రతాల సమయంలో వీటితో ఇంటి అందం కూడా రెట్టింపు అవుతుంది మరి! ఈ కుందన్ రంగోలిని సందర్భానికి తగ్గట్టుగా డిజైన్‌లను మార్చి అలంకరించవచ్చు. ఆ తరువాత వాటిని యధావిధిగా తీసి దాచుకోవచ్చు. ఇవి రకరకాల డిజైన్లలో సెట్లుగా అందరికీ అందుబాటులో దొరుకుతున్నాయి. మరి ఈ సంక్రాంతికి గుమ్మంలోని రంగోలితో పాటుగా, ఇంట్లోని ఈ కుందన్ రంగోలిని కూడా ముగ్గుల్లోకి దింపేయండి. అందరి ప్రశంసలు పొందండి.

















### మాటే మంత్రం..



ఒక మంచి పుస్తకం వందమంది
మిత్రులతో సమానం...
కానీ మంచి స్నేహితుడు
ఒక గ్రంథాలయంతో సమానం..

### 'చిటికె'లో సాధ్యం..!



- పెయింట్ బ్రష్‌లను షాంపూ కలిపిన నీటిలో కాసేపు ఉంచి కడిగితే కుచ్చులను అంటుకున్న పెయింట్ వదిలి గట్టి పడకుండా ఉంటాయి.
- ముత్యాల నగలలో మురికి చేరితే, ఆలివ్ నూనెలో ముంచిన దూదితో తుడవాలి.

విజయక్రాంతి
శనివారం 12 జనవరి 2019
హైదరాబాద్

# బిజినెస్



**కోడిగుడ్లు** రిటైల్ ధర (100కు)



| | | | |
|---|---|---|---|
| హైదరాబాద్ | 443 | విజయవాడ | 453 |
| ముంబయి | 508 | ఢిల్లీ | 477 |
| చెన్నై | 460 | బెంగళూరు | 455 |

**బ్రాయిలర్ చికెన్** ఫామ్‌గేట్ ధర (కిలో) రూ.



| | | | |
|---|---|---|---|
| హైదరాబాద్ | 115 | ఢిల్లీ | 125 |
| కరీంనగర్ | 120 | ముంబయి | 120 |
| వరంగల్ | 120 | చెన్నై | 115 |

**సెన్సెక్స్** –96.66
36,009



**నిఫ్టీ** –26.65
10,794

**రూపాయి**
₹70.50
(ఒక అమెరికా డాలర్‌కు)



**పసిడి**
32.303.00
(హైదరాబాద్‌లో) 24 క్యా..10 (గ్రాములకు)/(రూ.)లలో

## జీఎస్టీపై గందరగోళం కాంగ్రెస్ వల్లే తొలగింది: పి.చిదంబరం



**ఢిల్లీ:** ఏడాదిన్నర క్రితం వస్తు, సేవల పన్నును అమల్లోకి తెచ్చిన తర్వాత నుంచి జీఎస్‌టీలో ఎన్నో మార్పులు చేర్పులు జరిగాయి. ప్రతి జీఎస్‌టీ కౌన్సిల్ సమావేశం లోనూ వస్తువులపై పన్ను తగ్గింపు, మినహాయింపులు వంటివి తీసుకొస్తోంది కేంద్ర ప్రభుత్వం. గురువారం జరిగిన సమావేశంలోనూ చిరు వ్యాపారులకు ఊరట కలిగించేలా వస్తు, సేవల పన్ను(జీఎస్టీ)లో కొన్ని మినహాయింపుల కల్పించింది. వస్తు, సేవల పన్ను విధింపునకు ప్రాతిపదికగా తీసుకునే వ్యాపారుల వార్షిక టర్నోవర్‌ను రూ. 40లక్షలకు పెంచింది. అయితే ఈ మార్పులన్నీ తమ పార్టీ వల్లే జరిగాయని కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత పి. చిదంబరం అన్నారు. జీఎస్‌టీ అమలుతో ప్రభుత్వం సృష్టించిన గందరగోళాన్ని కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రాల మంత్రులే తొలగించారని ట్విటర్ వేదికగా ఆయన చెప్పుకొచ్చారు.ప్రభుత్వం సృష్టించిన గందర గోళాన్ని జీఎస్‌టీ మండలి తొలగిస్తూ వస్తోంది. కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రాల ఆర్థిక మంత్రులు మండలి సమావేశాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటూ కీలక సూచనలు చేస్తున్నారు. నిన్నటి సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల వెనుక కూడా వారి పాత్ర ఎంతో ఉంది. తాజా నిర్ణయాలతో చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు కొంత ఊరట లభించింది. కాంగ్రెస్ రాష్ట్రాల ఆర్థిక మంత్రులకు ధన్యవాదాలు' అని చిదంబరం వరుస ట్వీట్లు చేశారు.

## స్వల్పంగా పెరిగిన చమురు ధరలు

- ముంబైలో రూ.74.72 చేరిన పెట్రోల్



**ఢిల్లీ:** అమెరికా, చైనాల వాణిజ్య సంబంధాల్లో అనిశ్చితి కొనసాగుతుండడంతో అంతర్జాతీయంగా ముడి చ మురు ధరలు స్వల్పంగా పె రుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్య ంలో దేశీయంగా కూడా చ మురు ధరలు పెరిగాయి. శు క్రవారం దేశంలోని ప్రధాన మెట్రో నగరాల్లో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు 19 నుంచి 32 పైసల మధ్య పెరిగాయి. దేశ రాజధాని ఢిల్లీ నగరంలో లీటరు పెట్రోల్ ధర 19పైసలు పెరిగి రూ.69.07కు చేరింది. లీటరు డీజిల్ ధర 28పైసలు పెరిగి రూ.62.81గా ఉంది.ముంబయిలో పెట్రోల్ ధర 19పైసలు పెరిగింది. దీంతో లీటరు పెట్రోల్ రూ.74.72కు చేరింది. డీజిల్ లీటరుకు 30పైసలు పెరిగి రూ.65.73గా ఉంది. అలాగే చెన్నైలో పెట్రోల్ ధర రూ.71.67కు, లీటరు డీజిల్ ధర రూ.66.31కు చేరాయి. కోల్‌కతాలో లీటరు పెట్రోల్ ధర రూ.71.20కు చేరగా, లీటరు డీజిల్ ధర రూ.64.58గా ఉంది.

## మళ్లీ నిరాశే..నష్టాలలో స్టాక్ మార్కెట్‌లు

- సెన్సెక్స్ 96.66 పాయింట్ల నష్టం
- లాభ పడిన ఓఎన్‌జీసీ, హిందాల్కో కంపెనీల షేర్లు
- పడిపోయిన టీసీఎస్, ఇండస్ ఇండ్ బ్యాంక్ షేర్లు



**ముంబయి:** వరుసగా ఐదు రోజూ కూడా దలాల్ స్ట్రీట్ నష్టాలను మూటకట్టుకుంది. వారంతం కావడంతో లాభాలతో ముగిస్తుందనుకున్న మదుపర్ల ఆశలపై స్టాక్ మార్కెట్ నీళ్లు చల్లింది. శుక్రవారం ఉదయం లాభాలతో ప్రారంభమైన మార్కెట్లు మధ్యాహ్నం సమయానికి నష్టాల్లోకి జారుకున్నాయి. కంపెనీల త్రైమాసిక ఫలితాలు నేపథ్యంలో మదుపర్లు అప్రమత్తత పాటిస్తున్నారు. నిన్న కూడా మదుపర్ల జాగ్రత్తతో సూచీలు నష్టాలతోనే ముగిశాయి. ఇవాళ సెన్సెక్స్ 80 పాయింట్లకు పైగా లాభంతో ప్రారంభం కాగా, నిఫ్టీ 10,800 పైన ఆరంభమైంది. చివరకు సెన్సెక్స్ 96.66 పాయింట్లు కోల్పోయి 36009.84 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 26.60 పాయింట్లు నష్టపోయి 10795 పాయింట్లకు చేరింది.

ఎన్ఎస్ఈలో ఐటీసీ, యూపీఎల్, ఐఓసీ, ఓఎన్‌జీసీ, హిందాల్కో తదితర కంపెనీల షేర్లు లాభపడ్డాయి. ఇండస్ఇండ్ బ్యాంకు, టాటా మోటార్స్, భారతి ఇన్‌ఫ్రాటెల్, టీసీఎస్, లార్సన్ తదితర కంపెనీల షేర్లు నష్టపోయాయి. డాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ రూ.70.54 వద్ద ట్రేడవుతోంది.

## జీఎస్‌టీ మినహాయింపు రెట్టింపుపై ఫిక్కీ హర్షం

- సర్వీస్ ప్రొవైడర్లను తీసుకురావడంతో చిన్న తరహా ఎంటర్‌ప్రైజ్‌లకు ఊరట
- ఫిక్కీ ప్రెసిడెంట్ సందీప్ సోమాని

**విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్:** జిఎస్‌టి కింద రిజిస్ట్రేషన్ ప్రారంభ మినహాయింపు పరిమితిని 20 నుండి 40 లక్షలకు రెట్టింపు చేసిన జిఎస్‌టి కౌన్సిల్ నిర్ణయాన్ని ఫిక్కీ స్వాగతించింది. కౌన్సిల్ నిర్ణయాలలో అత్యంత కీలకమైనదే కాకుండా వాస్తవానికి పెద్ద సంఖ్యలో పన్ను చెల్లించిన వారికి ఇది సహాయపడుతుందని, దీనిని సరైన దిశలో వేసిన ముందడుగుగా భావిస్తున్నామని, కౌన్సిల్ దీనిని మరింత ముందుకు వెళ్లి ఇంకా పెంచుతుందని మేము విశ్వసిస్తున్నామని ఫిక్కీ అధ్యక్షుడు సందీప్ సోమాని అన్నారు. కంపోజీషన్ స్కీంకు వార్షిక టర్నోవర్ పరిమితిని ప్రస్తుతం ఉన్న రూ. కోటి నుంచి రూ. 1.5 కోట్లు పెంచాలనే నిర్ణయంతో పాటు వార్షిక రిటర్న్స్ ఫైలింగ్‌తో పాటు త్రైమాసిక పన్ను చెల్లింపు సౌకర్యం కల్పించడం అనేది వ్యాపారులకు ఒక పెద్ద ఊరట అని ఆయన అన్నారు. కౌన్సిల్ చిన్న తరహా సర్వీసు ప్రొవైడర్ల సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడంలో చొరవ తీసుకుని కంపోజీషన్ స్కీంను వారికి కూడా విస్తరించింది. రూ. 50 లక్షల వరకు బహుళ సరఫరాలు ప్రారంభించే వారికి 6శాతం పన్ను రేటును విధించడం పరిశ్రమకు మంచి ప్రయోజనం కలిగిస్తుందని, ఇదే కంపోజీషన్ పథకాన్ని సర్వీసు ప్రొవైడర్లకు కూడా అందించాలని ఫిక్కీ కోరుతోంది. సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలన్నీ కూడా చిన్న తరహా వ్యాపారులకు పన్ను వర్తింపు విధానాలను సులభతరం చేయడం, జిఎస్‌టీలో మార్గాన్ని సులభతరం చేయడమే తమ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.

## 30శాతం క్షీణించిన ఇన్ఫోసిస్ నికర లాభం



**బెంగళూరు:** ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మూడో త్రైమాసికంలో సాఫ్ట్‌వేర్ దిగ్గజ సంస్థల్లో ఒకటైన ఇన్ఫోసిస్ నిరాశపర్చింది. డిసెంబరు 31తో ముగిసిన త్రైమాసికంలో సంస్థ నికర లాభం 30శాతం క్షీణించింది. శుక్రవారం వెల్లడించిన ఫలితాల్లో ఇన్ఫీ రూ. 3,610కోట్ల నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. 2017–18 ఆర్థిక సంవత్సరం ఇదే త్రైమాసికంలో సంస్థ రూ. 5,129 కోట్ల నికరలాభాన్ని నమోదు చేయడం గమనార్హం. అయితే సమీక్షిస్తున్న త్రైమాసికంలో కంపెనీ ఆదాయంలో 20.3శాతం వృద్ధి కనబర్చింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం డిసెంబరు త్రైమాసికంలో రూ. 17,794 కోట్ల ఆదాయాన్ని ఆర్జించగా.. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం ఇదే త్రైమాసికంలో ఇన్ఫీ ఆదాయం రూ. 21,400కోట్లకు చేరింది.

రూ. 8,260కోట్లతో బైబ్యాక్.. ఈ సందర్భంగా షేర్ల బైబ్యాక్‌కు ఇన్ఫీ బోర్డు ఆమోదించింది. షేరు ధర రూ. 800 చొప్పున రూ. 8,260కోట్ల విలువైన షేర్లను తిరిగి కొనుగోలు చేయనున్నట్లు కంపెనీ ప్రకటించింది. ఇక ఒక్కో షేరుకు రూ. 4 చొప్పున ప్రత్యేక డివిడెండ్‌ను కూడా ప్రకటించింది.

## బిగ్‌సి సంక్రాంతి ఆఫర్స్

**విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్:** సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా మొబైల్ రిటైల్ రంగంలో నంబర్ వన్ సంస్థ బిగ్‌సి వినూత్న ఆఫర్లను ప్రకటించింది. ఎంపిక చేసిన మొబైల్స్ కొనుగోళ్ళపై విలువైన బహుమతులను అందజేయనున్నట్లు బిగ్‌సి సీఎండీ బాలు చౌదరి తెలిపారు. ప్రతి పండుగల పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని వినూత్న ఆఫర్లను అందజేయడం బిగ్‌సి ఆనవాయితీ అని అదేవిధంగా ఇప్పుడు తెలుగింటి పండుగ సంక్రాంతిని పురస్కరించుకుని వినూత్న ఆఫర్లను అందిస్తున్నామని ఆయన వివరించారు. తమ షోరూమ్‌లో మొబైల్స్ కొనుగోళ్ళపై 0% వడ్డీ, 0% డౌన్‌పేమెంట్, 0% ప్రాసెసింగ్ ఫీ లాంటి ఆకర్షణీయమైన రుణ సదుపాయాన్ని అందజేస్తున్నట్లు ఆయన ప్రకటించారు. బజాజ్ ఫైనాన్స్ ద్వారా కొనుగోలు చేసిన ప్రతి మొబైల్‌పై 10శాతం క్యాష్‌బ్యాక్, ప్రతి స్మార్ట్‌ఫోన్ కొనుగోలుపై రూ.2,200 వరకు జియో క్యాష్‌బ్యాక్, 30 జీబీ జియో డేటా ఉచితమని ఆయన అన్నారు. ఇంకా అనేక ఆసక్తికరమైన ఆఫర్లను బిగ్‌సిలో పెట్టామని, కొనుగోలు దార్లు బిగ్‌సి సెంటర్లను సందర్శించి మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకోవచ్చని ఆయన తెలిపారు.

# స్పోర్ట్స

## జూనియర్ కబడ్డీ పోటీలు ప్రారంభం



**విజయక్రాంతి, హైదరాబాద్:** తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ అథారిటీ, తెలంగాణ కబడ్డీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో రెండు రోజుల పాటు 30వ సబ్ జూనియర్ ఇంటర్ డిస్ట్రిక్ కబడ్డీ ఛాంపియన్‌షిప్‌ను ఎల్బీ స్టేడియంలో తెలంగాణ కబడ్డీ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ కాసాని జ్ఞానేశ్వర్ ముదిరాజ్ ప్రారంభించారు. ఈ టోర్నమెంటులో తెలంగాణ వ్యాప్తంగా 20 జట్లు పాల్గొననున్నాయి. బాలుర విభాగంలో మొదటి మ్యాచ్‌లో హైదరాబాద్, మెదక్ జట్ల మధ్య జరిగిన పోరులో హైదరాబాద్ 13 పాయింట్లతో గెలుపొందింది. బాలికల విభాగంలో రంగారెడ్డి జట్టు 18 పాయింట్లతో మహబూబ్ నగర్‌పై గెలుపొందింది. మొదటి అర్థభాగంలో రంగారెడ్డి బాలికల జట్టు చెలిరేగి ఆడారు. మహబూబ్‌నగర్ జట్టుపై వరుస పాయింట్లు తెస్తూ వారిని ఒత్తిడిలోకి నెట్టారు. దీంతో ఫస్ట్‌హాఫ్ ముగిసే సరికి 22–2 తేడాతో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. ఇక రెండో అర్థభాగంలో మహబూబ్‌నగర్ జట్టు రంగారెడ్డి జట్టుకు గట్టిపోటినిచ్చింది. చివరి నిమిషంలో మహబూబ్‌నగర్ జట్టు అలసత్వం ప్రదర్శించడంతో రంగారెడ్డి జట్టు మరింత చెలరేగి సమయం ముగిసేలోపు 37–19 తేడాతో ఆధిక్యంలోకి వెళ్లి విజయం సాధించింది. ఈ కార్యక్రమంలో శాట్స్ ఛైర్మన్ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, కబడ్డీ అసోసియేషన్ సెక్రెటరీ జగదీశ్వర్ యాదవ్ పాల్గొన్నారు.





**పుణే:** పుణేలో జరుగుతున్న అండర్ 21 ఖేలో ఇండియా యూత్ గేమ్స్ విభాగంలో తెలంగాణ అథ్లెట్ యశ్‌వర్మకు 400 మీటర్ల మెడ్లీలో కాంస్య పతకం సాధించాడు.

## ఆటకు గుడ్‌బై చెప్పిన ఆండీ ముర్రే

- రిటైర్‌మెంట్ ప్రకటించిన టెన్నిస్ దిగ్గజం
- ఆస్ట్రేలియా ఓపెన్‌యే చివరి టోర్నీ
- గాయం కారణంగా కేరీర్‌ను కొనసాగించలేకున్నా: ఆండీ ముర్రే



**మెల్‌బోర్న్:** ప్రపంచ టెన్నిస్ అభిమానులకు షాక్ ఇచ్చాడు బ్రిటన్‌కు చెందిన ఆండీ ముర్రే ..గాయం కారణంగా దాదాపు ఏడాది కాలంగా ఆటకు దూరమైన బ్రిటన్ కు చెందిన ప్రపంచ మాజీ చాంపియన్ ఆండీ ముర్రే అంతర్జాతీయ టెన్నిస్ కేరీర్‌కు కి రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెనే తనకు చివరిదని చెప్పాడు. మూడు సార్లు గ్రాండ్ స్లామ్ గెలుచుకున్న ముర్రే. గత కొంతకాలంగా ఆండీ తీవ్రమై నడుము నొప్పితో బాధపడుతున్నాడు. ఈ కారణంగానే తాను ఆట నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లు ప్రకటించాడు.

ఇలా అర్థాంతరంగా ఆట నుంచి తప్పుకోవడం బాధగా ఉన్నా తప్పడం లేదని ముర్రే చెప్పుకొచ్చాడు. తనకు ఇంకా చాలా ఏళ్లపాటు టెన్నీస్‌లో ఆడే సత్తా ఉన్నా.. గాయం వల్ల అది సాధ్యం కావడం లేదని అన్నాడు. అనేక సార్లు ఈ నొప్పి బరించలేనంతగా ఉండటంతో ప్రాక్టీస్‌ను కూడా వదులుకున్నానని ఈ మాజీ నం.1 ఆటగాడు అన్నాడు.

అందుకే గత ఏడాది కూ డా ఆస్ట్రేలియా ఓపెన్‌కు దూరం అయ్యానని ఇప్పుడు గాయం మరింతగా పెరిగిపోవడం వల్ల ఆటను కొనసాగించ లేకపోతున్నానని ఆయన అన్నారు.

ఆస్ట్రేలియా ఓపెన్ తర్వాత తాను తిరిగి రాకెట్ చేపట్టే అవకాశం లేదని బాధాతప్త హృదయం తో పేర్కొన్నాడు. ముర్రే ఆట నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లు ప్రకటించడంతో ఆయన అభిమానులు తీవ్ర నిరాశకు లోనవుతున్నారు. 2005లో ప్రొఫెషనల్ టెన్నీస్ ప్లేయర్‌గా అడుగుపెట్టిన ఆండీ ముర్రే ప్రపంచ టెన్నీస్‌లో అనేక మంది దిగ్గజాలను మట్టికరిపించి నం.1 స్థానాన్ని కూడా ఎగురేసుకుపోయిన విషయం విధితమే. అంతే కాకుండా సమకాలిన టెన్నిస్ క్రీడలో పట్టువదలని విక్రమార్కుడిలా పయనం సాగించిన ఆటగాడు ఆండీ ముర్రే. కెరీర్ ఆరంభంలో ఎన్ని పరాజయాలు ఎదురైనా లెక్కచేయకుండా పోరాటం సాగించిన యోధుడు. టైటిళ్ల వేటలో ఎన్నో సార్లు చివరిమెట్టుపై బోల్తా పడినా... ఈ స్కాట్లాండ్ ఆటగాడు టెన్నిస్ రాకెట్ వదిలిపెట్ట లేదు. పోగొట్టుకున్న చోటే వెతుక్కోవాలన్న పట్టుదలతో పంతం పట్టాడు. చివరకు విజయాల బాట పట్టాడు. తమ దేశానికి చారిత్రక విజయాల్ని అందించి టెన్నిస్ చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచాడు. 77 ఏళ్ల సుదీర్ఘ నిరీక్షణ తర్వాత ప్రతిష్టాత్మక వింబుల్డన్ టెన్నిస్ గ్రాం డ్‌స్లామ్ టోర్నమెంట్ పురుషుల సింగిల్స్ టైటిల్‌ను బ్రిటన్‌కు సాధించిపెట్టాడు ఆండీ ముర్రే , 1896లో హరోల్ మహోనీ తర్వాత వింబుల్డన్ టైటిల్ నెగ్గిన స్కాట్లాండ్ ప్లేయర్‌గా ఆండీ ముర్రే ఘనత సాధించాడు. అంతేకాదు తన గురువు ఇవాన్ లెండిల్‌కు తీరని కలగా ఉన్న వింబుల్డన్‌ను సైతం తాను సాకారం చేసిపెట్టాడు. పడిలేచిన కెరటానికి ప్రతీకగా నిలుస్తాడు 31 ఏళ్ల ఆండీ ముర్రే. గ్రాండ్ స్లామ్ టైటిళ్లు ఎన్నో సార్లు తృటిలో చేజారినా నిరుత్సాహ పడలేదు. సడలని సంకల్పంతో అపూర్వ విజయాలు సొంతం చేసుకున్నాడు. అందుకే ప్రఖ్యాత మీడియా సంస్థ 'బీబీసీ' అతడికి 2013 సంవత్సరానికి గానూ వార్షిక ఉత్తమ క్రీడాకారుడు పురస్కారం అందజేసింది. అథ్లెట్ మో ఫరా... 'టూర్ డివిజేత క్రిస్ ఫ్రూమ్... యూఎస్ ఓపెన్ గోల్ఫ్ చాంపియన్ జస్టిన్ రోస్ కాదని ముర్రేకు ఈ పురస్కారం కట్టబెట్టారు. ముర్రే కేరీర్‌లో ఇప్పటి వరకు మూడు సార్లు గ్రాండ్ స్లామ్ విన్నర్‌గా కాగా, రెండు సార్లు ఒలింపిక్ ఛాంపియన్‌గా నిలిచాడు. అంతే కాకుండా డెవిస్ కప్ ఛాంపియన్‌గా, 2016లొ ఏటీపీ వరల్డ్ టూర్ ఫైనల్స్ విజేతగా నిలిచాడు. ఆండీ ముర్రే 2012లో యూఎస్ ఫైనల్స్‌లో నొవాక్ జకొవిచ్‌పై గెలిచి సంచలనం సృష్టించి టైటి ల్‌ని 1977 తర్వాత సొంతం చేసుకున్న బ్రిటీష్ ప్లేయర్‌గా నిలిచాడు.



అంతే కాకుండా 1936 తర్వాత గ్రాం డ్ స్లామ్ సింగిల్స్ టోర్నమెంట్‌ని గెలిచిన మొదటి బ్రిట న్ ప్లేయర్‌గా నిలిచాడు. ఒలింపిక్స్ 2012, 2016లో మెన్స్ సింగిల్స్‌లో గోల్డ్ మెడల్స్‌ని సాధించాడు.ఒలింపిక్స్‌లో ఇప్పటి వరకూ పురుషులలోనూ, మహిళలోనూ ఎవరూ రెండు సార్లు సింగిల్స్ లో మెడల్స్ సాధించలేక పోయారు. కేవలం ఈ ఫీట్ ఆండీ ముర్రేకి మాత్రమే సాధ్యం అయ్యింది. దశాబ్దన్నర కాలంగా ఎన్నో మరుపురాని విజయాలను సొంతం చేసుకున్న ఆండీ ముర్రే గాయం కారణంగా టెన్నిస్‌కు గుడ్‌బై చెప్తుండటంతో ప్రపంచ టెన్నిస్ అభిమానులు షాక్‌కు గురవుతున్నారు.

## నేడే ఆసీస్‌తో భారత్ తొలి వన్డే



- జోరు మీదున్న టీం ఇండియా
- పటిష్టంగా టాప్ ఆర్డర్
- గెలుపు పై ధీమాతో ఫించ్ సేన

**సిడ్నీ:** ఆస్ట్రేలియాతో టెస్టు సిరీస్‌లో విజయం తర్వాత టీమిండియా మంచి జోరుమీద ఉంది. ఆస్ట్రేలియాతో జరుగనున్న మూడు వన్డే సిరీస్‌లో భాగంగా నేడు ఆస్ట్రేలియాతో తలపడనుంది. అయితే ఇటీవల ఓ టీవీ షోలో మహిళలపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన టీమిండియా క్రికెటర్లు హార్థిక్‌పాండ్య, కేఎల్ రాహుల్‌పై బీసీసీఐ రెండు వన్డేల నిషేధం విధించిన నేపథ్యంలో రాహుల్ , హార్థిక్ పాండ్యలు తిరిగే స్వదేశానికి చేరుకొనున్నారు. ఈ మ్యాచ్‌లో ఓపెనర్లుగా రోహిత్‌శ ర్మ, శిఖర్ దావన్ బరిలోకి దిగనున్నారు. వీరిద్దరిలో ఒక్కరు క్రీజులో కుదురుకున్న ఆసీస్‌కు కష్టాలు తప్పవు. పైగా రోహిత్ శర్మ మంచి ఫాంలో ఉన్నాడు. అతను కానీ చెలరేగితే ఫించ్ సేనకు కష్టాలు తప్పవు. మూడో స్థానంలో వచ్చే కెప్టెన్ విరాట్ కోహ్లీ, నాలుగు, ఐదు, ఆరు స్థానాలలో జాదవ్, ధోని, అంబటి రాయుడు దిగుతారు కాబట్టి ఎటు చూసుకున్నా భారత టాప్ ఫుల్ స్ట్రాంగ్ గా ఉంది. ఆస్ట్రేలియాలోకి ధోని 20 వన్డేల అనుభవం ఉంది. ధోనీ ఆసీస్‌పై 275 పరుగులు సాధించాడు. . ఇటీవల వన్డేలలో అద్భుతంగా రాణిస్తున్న తెలుగు కుర్రాడు అంబటి రాయుడు ఆసియా కప్‌లో నిలకడగా రాణించి తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకున్నాడు. ఆసియా కప్‌లో 11 వన్డేలు ఆడిన రాయుడు 392 పరుగులు చేశాడు. మిడిల్ ఆర్డర్‌లో ఆల్‌రౌండర్ ప్యాండ్యపై వేటు కారణంగా అతని స్థానంలో రవీంద్ర జడేజాను తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ మ్యాచ్‌లో ముగ్గురు ఫాస్ట్ బౌలర్లు, ఇద్దరు స్పిన్నర్లతో కోహ్లీ సేన బరిలోకి దిగే అవకాశం ఉంది. కేదార్ జాదవ్ జట్టులో ఉండడం బ్యాటింగ్‌కు, బౌలింగ్‌కు కలిసి వచ్చే అంశం. ఇక ఫాస్ట్ బౌలర్లలో ఇప్పటికే బుమ్రాకు వన్డే సిరీస్‌కు రెస్ట్ ఇవ్వడంతో మహ్మద్ షమి, ఖలీద్ అహ్మద్, భువనేశ్వర్, మహ్మద్ సిరాజ్‌లలో ముగ్గురికి అవకాశం దక్కనుంది. అయితే ఆస్ట్రేలియాలో టీమిండియా గణాంకాలు పెద్దగా లేవు. 48 మ్యాచ్‌లలో తలపడిన ఇండియా జట్టు 35 మ్యాచ్‌లలో ఓటమి పాలయ్యింది. ఇక ఆస్ట్రేలియా జట్టులో సీనియర్ ఆటగాళ్లు డేవిడ్ వార్నర్, స్మిత్ లేకపోవడం ఆ జట్టులో పెద్ద లోటు కనిపిస్తుంది. అలెక్స్ కారే తొలి సారిగా వన్డే జట్టులో స్థానం సంపాదించిన నేపథ్యంలో అతని ప్రదర్శనపై నమ్మకంతో ఉన్నాడు ఆసీస్ కెప్టెన్ అరోన్ ఫించ్. ఓపెనింగ్‌లో ఫించ్ రాణిస్తే జట్టుకు బలం చేకూరుతుంది .ఇక వన్డేల స్పెషలిస్ట్ బ్యాట్స్‌మెన్ ఉస్మాన్ ఖవాజా ఈ మధ్య కాలంలో అంతగా రాణించ లేక పోయాడు, షాన్‌మార్ష్ కూడా ఫాం లేమితో బాద పడుతున్నాడు. దీంతో ఆసీస్ మిడిల్ ఆర్డర్‌లో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోంది. విధ్వంసకర బ్యాట్స్‌మెన్ గ్లెన్ మాక్స్‌వెల్ జట్టులో రావడంతో ఆసీస్ ప్లస్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇటు బౌలింగ్ లోనూ, బ్యాటింగ్ విభాగాలతో పోల్చితే టీమిండియా ఆసీస్ కంటే బలంగా కనిపిస్తుంది. ఇక బౌలర్లలో మిచెల్‌స్టార్క్, పాట్ కమ్మిన్స్, హాజల్‌వుడ్ లేకపోవడంతో ఆస్ట్రేలియా బౌలింగ్‌లో భారత జట్టు కంటే బలహీనంగా కనిపిస్తుంది. సీనియర్ బౌలర్ సిడిల్ దాదాపు 8ఏళ్ల తరువాత జట్టులోకి రావడంతో అతని ప్రదర్శన ఎలా ఉంటుందో వేచి చూడాలి. భారత్ తో పోల్చుకుంటే ఆసీస్ బలహీనంగా ఉన్నా .. ఆస్ట్రేలియాను తక్కువ అంచనా వేయకూడదు ఎందుకంటే ఇప్పటికే చాలా మంది బిగ్‌బాష్‌లో మెరిపించిన క్రికెటర్లు బరిలో ఉండటంతో వీరిని కోహ్లీ సేన అంత తేలికగా తీసుకునే అవకాశం లేదు అని విశ్లేశకులు అభిప్రాయ పడుతున్నారు.

Printed and Published By Chilappagari Laxmi Rajam, on behalf of Intercontinental Publications Private Limited, Printed at Intercontinental Publications Private Limited, Survey No .713/P, Dundigal Grama Panchayat, Qutubullapur Mandal, Medchal – Malkajgiri District 500043, Published at Plot No. 1267/A, Road No. 63/A, Jubilee Hills, HYDERABAD–500033, Telangana State. Editor: Chilappagari Laxmi Rajam, RNI NO: TELTEL /2018/75203, Ph: +91 40 2355 6603, Fax No. +91 4023556604, Toll Free: 1800 599 3399.